TACHAI

Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo, GAK´s y La Garbancita Ecológica

16 de octubre, día de la alimentación agroecológica

Contra la pobreza, las migraciones masivas y la guerra

DESTACADOS

- Valor y precio de los alimentos ecológicos
- Las fibras vegetales
- Modelos de entrenamiento
- Vacunas. Algunos datos sobre la difteria
- Manejo del olivar ecológico
- Euromarchas por la Dignidad

4,00 €
SUSCRIPTORES 3,50 €
Número ESPECIAL 76 págs
Septiembre 2015
Número 49

Sumario

Septiembre 2015

Número 49

TACHAI

Número ESPECIAL 76 págs

Editorial 03

— Valor y precio de los alimentos ecológicos

Información alimentaria 04_09

Recetas 04_05

— Sopa de tomate verata.
— Ensalada de garbanzos.
— Truchas escabechadas.

Alimentos 05_09

— Refrescate, sabor garantizado de melón y sandía.
— Las virtudes del calabacín.
— Carnosos tomates para tomar en verano a bocados.
— Cebolla tierna y cebolleta.
— El limón, fuente de salud.

Formación alimentaria 10_29

— Las fibras vegetales.
— Argumentos veganos.
— Acción directa contra el sobrepeso y la obesidad infantil.
— Colesterol, esencial para la vida.
— Autodiagnóstico y tratamiento para prevenir la diabetes.
— Educación alimentaria y ambiental en la Escuela Abierta de Verano de Cañada Real Galiana (del 2 al 15 de julio de 2015).
  — Talleres.
  — Incineradora, salud y residuos cero.
  — Balance.

Actividad física 30_31

— Modelos de entrenamiento según objetivos.

Globalización e inseguridad alimentaria 32_37

— 16 de octubre, Día Mundial de la Alimentación Agroecológica.
— Algunos datos sobre la difteria.
— Reflexiones lógicas sobre el caso de difteria del niño de Olot.

Diálogo campo-ciudad 38_48

— Limones soleados.
— Alerta tomate Biomilanes.
— Manejo del olivar ecológico.
— El pan bien hecho.
— En cosmética no es lo mismo “convencional”, “natural” y “ecológico”.
— Construyendo Responsabilidad Compartida.

Alimentación agroecológica en acción 49_50

— Cartel portales..
— Desayuno laboral, colectivo y saludable en la oficina y el almacen de la Garbancita Ecológica.

Economía, sociedad y naturaleza 51-54

— Carta de Rivas a Manuela Carmena sobre la incineradora.
— Incineradora, Cañada Real y Concejalía de Medio Ambiente de Madrid.

Ecofeminismo 55

— Nosotras parimos, nosotras decidimos.

Cooperativismo y consumo responsable agroecológico 56_64

— Cooperativismo transformador, crisis y alternativas.

Movimientos sociales 65_72

— Manifiesto antitaurino.
— La tortura no es arte ni cultura.
— De las protestas a las propuestas.
— Manifiesto Euromarchas por la dignidad.

Arte y cultura 73_75

— Escucha hombrecillo. Discurso sobre la mediocridad. Wilhelm Reich.
— Visibilizando La Garbancita en el barrio.

TACHAI:
Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) y La Garbancita Ecológica.
Certificado Forestal Sostenible
FSC Forest Stewardship Council A.C. FSC-SERC-0021

Contacto:
Revista: lacestabasica@lagarbancitaecologica.org
Web: www.lagarbancitaecologica.org
Facebook www.facebook.com/GarbancitaEcologica
Telefono: 618 215 863
Fax: 91 430 43 02

Valor y precio de los alimentos ecológicos

El consumidor no informado comprará el alimento mercantilizado, globalizado e industrializado con etiqueta ecológica porque, además de no tener químicos, es más barato.

Grandes inversores ajenos –y contrarios- a los valores de la Agroecología Campesina y el Consumo Responsable se están posicionando en el mercado agroecológico. Llegan atraídos por el aumento de una demanda de alimentos ecológicos tan real como inconsistente. Cuando en España se cultivan en ecológico miles de nuevas hectáreas en el contexto de una pujante producción que, por la debilidad de nuestro consumo interno, se comercializa en mercados internacionales, debemos hacernos algunas preguntas

¿Qué consecuencias tendrán esos nuevos excedentes productivos sin un aumento proporcional de la demanda de consumo? Una parte, se venderá por los canales de exportación que comercializan el 80% de nuestra producción agroecológica. Son mercados de países cuyo clima no es propicio para una huerta abundante de todo el año y cuyos consumidor@s tienen más conciencia alimentaria que nosotros. Otra parte de esos alimentos producidos a gran escala, con mecanización intensiva, escasa mano de obra (aunque sin químicos y unos costes de producción 3 veces más bajos que los de una familia campesina), aparecerán en el mercado interior con unos efectos idénticos a los de los alimentos convencionales tirando los precios.

La economía neoliberal afirma que los aumentos de la oferta generan su propia demanda. Pero, ¿qué demanda? Si el consumidor medio tiene información suficiente, elegirá los alimentos con el mejor perfil en precio, fertilidad de la tierra, biodiversidad, semillas autóctonas, maduración en la planta, temporada y distribución en circuito cortos. Con variedad de cultivos y ganadería combinada, el ganado se alimenta con forrajes locales y sus excrementos fertilizan la tierra. El consumidor informado elegirá el mejor alimento ecológico aunque su coste de producción -y por lo tanto, su precio- sea superior al de otro alimento que, aunque certificado, no cumple las condiciones señaladas.

El consumidor consciente sabe que lo que se ahorra en el precio, lo pagará con creces en pérdida de nutrientes, vitalidad y biodiversidad, salud, agotamiento de los recursos naturales, contaminación por el transporte, ruina de la agricultura familiar, despoblamiento del campo, crisis migratorias y fortalecimiento de las multinacionales del agronegocio. El consumidor no informado comprará el alimento mercantilizado, globalizado e industrializado con etiqueta ecológica porque, además de no tener químicos, es más barato.

Con el crecimiento de la demanda, emergen plataformas de distribución para atender mercados de proximidad (tiendas, restaurantes, colegios, colectivos, grupos de consumo). Toda iniciativa para comercializar nuestra producción agroecológica en el mercado interno, debe ser bienvenida. Pero no se trata de vender a cualquier precio. Un alimento sin químicos, aunque tenga etiqueta, puede no ser un alimento agroecológico, respetuoso con los recursos naturales y con la dignidad de la vida en el campo. Si los proyectos agroecológicos nos metemos en esta dinámica, contribuiremos a que la producción agroecológica acabe igual que la producción convencional.

Cientos de hectáreas de monocultivo biológico mecanizado permiten un coste de producción que arruinará a explotaciones campesinas con menor escala, mayor biodiversidad, más intensidad en mano de obra y más eficiencia en términos ecológicos y saludables. La ventaja competitiva de la producción a gran escala supone una dramática desventaja biológica, económica, social y demográfica porque la agricultura campesina no podrá sobreponerse a la competencia de un falso alimento ecológico. Esta comida biológica será casi igual que la convencional, solo que con menos plaguicidas, herbicidas y fungicidas químicos.

La alternativa es: cooperación de campesin@s agroecológic@s, consumidor@s responsables, padres, madres, maestr@s, pequeños comerciantes y restauradores frente a la alimentación industrializada y la falsa alimentación agroecológica. La cadena de valor de los alimentos ecológicos debe garantizar bienestar humano, ecosistemas sostenibles, reparación de la huella ecológica y cierre de la brecha metabólica entre campo/producción y ciudad/consumo. Es decir: trazabilidad, vitalidad, temporada, cercanía, precios justos, trabajo digno y respeto a los animales. Esto sólo es posible con cultura alimentaria y responsabilidad compartida. En el medio escolar hay que explicar claramente que el certificado oficial, siendo necesario, no es suficiente y, por el camino que vamos, va a ser contraproducente.

SOPA DE TOMATE VERATA

Ingredientes

- Pan duro -preferiblemente integral-, unos 200 gr.
- Aceite de oliva virgen extra
- ½ cebolla
- 1 pimiento verde cornicabreño
- Tomate frito
- Pimentón de La Vera
- Comino
- Sal

ENSALADA DE GARBANZOS

Ingredientes

- 1 k. de garbanzos
- 2 cebolletas
- 4 tomates
- Orégano
- Comino
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre balsámico

TRUCHAS ESCABECHADAS

Ingredientes

- 3 truchas
- Harina integral de espelta
- 4 dientes de ajo
- Laurel
- Vinagre
- Sal
- Aceite de oliva virgen

Preparación

En una fuente de barro se echa el pan duro cortado en lonchas finas.

En una sartén se echa el aceite y cuando está caliente se añade la cebolla cortada en tiras y el pimiento cortado en trozos. Cuando esté dorado se añade el pimentón, el comino y 3 cucharadas de tomate frito. Se remueve y se añaden dos vasos de agua. Se añade sal y cuando empieza a hervir se vierte sobre el pan duro. Se deja reposar unos minutos y se sirve.

A. B.

Preparación

Se cuecen los garbanzos. En una ensaladera se echan los garbanzos escurridos.

Se parten, en trocitos pequeños, los tomates y las cebolletas. Se incorporan a la ensaladera.

Se incorporan las especias: orégano, comino y sal. Se aliña con aceite de oliva virgen y vinagre balsámico.

Se mezcla todo bien y se deja reposar unos minutos para que se junten los sabores.

A.B.

Preparación

Se salan y fríen las truchas enharinadas en aceite de oliva.

Una vez fritas se echan en un recipiente de barro. En el aceite de freírlas se echan los ajos y las hojas de laurel.

Cuando esté el ajo dorado se echa el vinagre y todo junto se añade a las truchas.

Dejarlas macerándose con el escabeche por lo menos 24 horas en un sitio fresco y si hace mucho calor en la nevera, dándoles la vuelta para que se empapen bien por los dos lados.

Angeles barreno

¡REFRESCATE!
Sabor garantizado de melón y sandía

Las industrias de refrescos utilizan el calor veraniego para vendernos un cóctel de azúcares innecesarios, ácido fosfórico y/o cafeína. Calorías vacías y químicos, buena mezcla para llegar a ser obesos. Atrás quedan, en nuestro país, los puestecitos de melones y sandías en las calles de nuestras ciudades o en las entradas y salidas de los pueblos en los que pararnos para hacer una pausa, charlar un rato y refrescarnos de forma saludable.

La publicidad de refrescos industriales coloniza el planeta entero. Encontramos antes un refresco de cola que un puesto de fruta. En grandes ciudades de países latinoamericanos puedes comprar y tomar fruta en las calles. En Bolivia, el veto a la coca-cola es un asunto de Estado para no incrementar el coste de la canasta familiar, pero, en España, a la Directora de Asuntos Científicos y Normativos de Coca-Cola Iberia la nombramos Directora Ejecutiva de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

Hay alternativas a la colonización refresquívora. Por ejemplo, echar al bolso algunas piezas de fruta entera o prepararnos una tarterita con melón o sandía en trozos. Esto evoca la costumbre de nuestras madres y abuelas de meternos en la mochila alimentos para el camino. Una buena costumbre frente a la "modernez" de tomar "un refresco industrial" en algún bar .

Proponemos, volver a la tarterita de fruta de la abuela, en autobús, metro, tren, coche o por la calle. Nada mejor que el melón y la sandía. Si nos faltaran, el verano no sería tan verano.

Estas dos frutas tienen mucha agua y pocas calorías. Son ricas en betacarotenos que, tras ser ingeridos, se transforman en vitamina A en nuestro hígado e intestino delgado. Contienen vitaminas C y B, sobre todo en forma de piridoxina (Vitamina B6), cuya función es transformar hidratos de carbono, proteínas y grasas en energía. Esta riqueza vitamínica hace del melón y la sandía una fuente de antioxidantes que eliminan los radicales libres, previenen enfermedades degenerativas y protegen nuestra piel.

En La Garbancita tenemos sandías y melones ecológicos de Esencia Rural (Quero, Toledo) en plena sazón, dulces y ricas hortalizas a las que llamamos vulgarmente frutas.

Beatriz M.

Las virtudes del calabacín

El calabacín es una hortaliza con virtudes medicinales reconocidas desde la antigüedad. Ligera, nutritiva, propiedades diuréticas y emolientes (que ablandan). Muy versátil en la mesa.

¿Quieres conocer más a fondo esta cucurbitácea?

El calabacín (pequeña calabaza, como nos indica su nombre) pertenece a la familia de las cucurbitáceas, como la calabaza, el pepino y el melón. Es una variedad de las calabaceras de la especie Cucurbita, variedad pepo. La planta del calabacín es pelosa, de hojas verdes, redondeadas y lobuladas, con aspecto arbustivo, a diferencia de otras calabaceras más rastreras.

A diferencia de la calabaza, hortaliza de invierno, el calabacín comienza su temporada en mayo y se extiende hasta septiembre u octubre. Calabaza y calabacín se intercambian para acompañarnos y aportarnos similares propiedades nutritivas a lo largo de todo el año, cada una dándonos lo más apropiado a la temporada: la calabaza nos calienta y el calabacín nos refresca. Una razón más para disfrutar comiendo con lo que nos da la huerta en cada estación.

Origen del calabacín

El calabacín es una de las hortalizas domesticadas más antiguas. Algunos historiadores defienden que se comenzó a cultivar en Asia (La India). Otros sitúan su origen en la civilización mesoamericana (centro y sur del continente americano). Existen pruebas arqueológicas que sitúan algunas subespecies del pepino (cucurbita fraterna y cucurbita texana) en Oaxaca (México), entre el año 8000 y 6000 a. C., y en Ocampo (sur de México) hacia el año 5.000 a de C.

Pero también tenemos noticias de que fue consumido por los egipcios y, más tarde, por griegos y romanos. Su cultivo se extendió por las regiones mediterráneas con los árabes, convirtiéndose en la Edad Media en un alimento habitual en el Sur de Europa. En el centro y norte de Europa su consumo no tuvo lugar hasta la II Guerra Mundial.

Propiedades nutritivas

Esta hortaliza de larga tradición histórica cuenta con múltiples virtudes nutritivas, algunas ya apreciadas por nuestros antepasados.

Los calabacines son frutos que se recolectan tiernos, por lo que su contenido en agua es mayor a otras cucurbitáceas, como la calabaza. Al ser un fruto poco desarrollado tienen un bajo contenido en azúcares y, por lo tanto, en hidratos de carbono. Sin embargo, su contenido en minerales es muy alto, por lo que se recomienda para remineralizar el organismo.

- **Alto aporte en vitamina C:** 100 gramos de calabacín crudo o, unos minutos al vapor, suministra una cuarta parte del requerimiento diario de esta vitamina fundamental.

- **Muy rico en potasio,** con efectos diuréticos. Se recomienda en tratamientos de infecciones urinarias, cistitis y nefritis. De igual modo, ayuda a prevenir la aparición de cálculos renales.

- **Bajo aporte calórico,** tan sólo 15 calorías por 100 gramos. El calabacín es la verdura por excelencia recomendada en dietas de adelgazamiento y eliminación de líquidos del organismo.

- **Rico en ácido fólico,** tan necesario para la división celular, la formación de ADN, ARN y proteínas en el organismo. 100 gramos de esta verdura proporcionan aproximadamente 100 microgramos de esta vitamina, el 25% de la cantidad diaria recomendada.

- **Alto aporte en fibra,** que lo convierte en una hortaliza muy adecuada para quienes padezcan estreñimiento.

- **Propiedades emolientes** gracias a su contenido en mucílagos, un tipo de fibra que suaviza y desinflama las mucosas del aparato digestivo. Nos ayuda a cuidar nuestro intestino ablandando zonas inflamadas, pero también materias acumuladas en intestino para su eliminación. Cuida nuestra piel ayudando a controlar asperezas, eccemas e inflamaciones.

Beatriz Martínez

Carnosos tomates para tomar el verano a bocados

Una planta con mucho prestigio

Es la hortaliza más apreciada del verano, insustituible en las ensaladas y gazpachos. También objeto de conservas para cuando el invierno impida la crianza próspera de las tomateras. Agradecemos a los pueblos originarios de América, especialmente a los mexicanos, la crianza y selección de las semillas del tomate que, vía colonizadores castellanos, llegaron a nuestras tierras hace ya cinco siglos.

Cuando la industria del desorden alimentario no era tan poderosa, resultaba un placer la llegada de la temporada de los tomates. Tomarlos a bocados, sorber su jugo y dar satisfacción a un aprendizaje olvidado: relegar la obtención del placer para el momento adecuado. La manipulación de la satisfacción inmediata del placer produce los invernaderos de Almería, esos mares de plástico donde abusan de los tóxicos y de l@s trabajador@s para obtener un tomate que, si cerramos los ojos no sabemos a qué sabe.

Propiedades

El tomate es rico en azúcares, aunque aporta tan sólo 20 kcal por 100 gramos. Tiene múltiples propiedades nutricionales:

1 **Anticancerígeno,** gracias a los poderosos antioxidantes licopeno y glutation, de reconocido efecto en la prevención del cáncer.

2 **Desintoxicante** por sus abundantes vitaminas C y A. La vitamina C ayuda a eliminar los radicales libres generados desde el propio organismo y los que proceden del exterior, especialmente sustancias contaminantes como nitratos o nitritos presentes en las carnes preparadas y responsables del cáncer de estómago. La vitamina A ayuda a nuestro sistema inmunológico a combatir las infecciones, cuida la salud ocular y nuestros dientes y huesos.

3 **Evita la retención de líquidos**, por su riqueza en potasio y garantiza el buen estado de nervios, corazón y músculos.

4 **Regula la tensión arterial,** gracias al equilibrio entre potasio y sodio y su alto contenido en gamma aminoácidos butíricos (GABA)

5 **Regula la función intestinal.** Su contenido de fibra le confiere propiedades laxantes. La fibra previene o mejora el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y el control de la glucemia en las personas con diabetes. Genera sensación de saciedad, lo que favorece la dieta para perder peso y reduce el riesgo de enfermedades gastrointestinales, como el cáncer de intestino grueso.

En este verano seguimos teniendo la variedad de tomate Rose Col de Foix de Fruitalpuntbio (La Noguera-Lleida) que recuperaron esta exclusiva variedad, todo carne con un sabor que nadie olvida cuando la prueba. También el tomate tradicional de ensalada de Esencia Rural (Quero, Toledo), la variedad Raft de las tierras segovianas de Ecoeduco y los cherrys malagueños de Biomilanés.

B. M.

Cebolla tierna y cebolleta

La cebolla tierna es la cebolla de la primavera. Contiene gran parte de las propiedades activas de la cebolla, aunque su sabor suave la hace más atractiva a paladares y estómagos delicados.

No confundir cebolla tierna y cebolleta. Son variedades diferentes de la misma familia. La primera es Allium cepa y la segunda, Allium fistulosum. Aunque tienen sabor y aroma similar, la cebolleta no forma bulbo y la cebolla sí.

De la familia Allium (como el ajo, el puerro y el cebollino), la cebolla tierna, conocida como cebolla fresca o cebolla de verdeo, es una cebolla seca recolectada en la fase de desarrollo.

El sabor de la cebolleta es más suave y menos picante que el de la cebolla seca. Mantiene los tallos verdes, pero con el bulbo característico que da forma a las cebollas. Según la variedad, pueden ser de color blanco, amarillo o morado.

Cebolla, una hortaliza con mucho pasado

Hay teorías que sitúan el nacimiento de esta hortaliza en Persia, India y Egipto. Los primeros vestigios de consumo humano datan de hace más de 5000 años, reconociendo sus propiedades saludables como alimento y como medicina.

Griegos y romanos alimentaban a sus tropas en la batalla con esta hortaliza, por la creencia de que la cebolla otorgaba fuerza. No les faltaban razones porque, aunque no diera más fortaleza para el combate, sí fortalecía el sistema inmunológico frente a enfermedades y su antibiótico natural les ayudaba a combatir infecciones en caso de heridas. En la época de dominación imperial romana extendieron el cultivo de esta hortaliza por la ribera del Mediterráneo.

La cebolla pasaría al continente americano de mano de los conquistadores españoles en el siglo XV.

Beneficios para la salud

La cebolla tierna (como la cebolla) es un alimento de escaso aporte calórico (su contenido en agua es aproximadamente del 90%). Pero su alto aporte en fibra, vitaminas y minerales convierten a la cebolla fresca en un excelente regulador del organismo. Buena fuente de potasio, magnesio y fósforo. Las vitaminas del grupo B, C y E están en cantidades significativas.

Las propiedades saludables de esta hortaliza se deben, sobre todo, a su abundancia de antioxidantes, entre ellos los flavonoides y los compuestos ricos en azufre. Estas últimas sustancias son precursoras de compuestos volátiles que aportan a la cebolla ese olor y sabor tan característicos.

B. Martínez

El limón, fuente de salud

Apenas usamos el limón: para echar unas gotas al pescado, a la paella, sustituir al vinagre como aliño de ensaladas, evitar que empardezcan berenjenas, alcachofas y manzanas, aromatizar nuestros bizcochos, rosquillas dulces y helados, en limonada y para aromatizar algunas bebidas. Sin embargo, es un alimento sanador donde los haya.

¿sabias que...?

La medicina natural lo considera remedio en más de 150 enfermedades. Que ¿por qué? Sigue leyendo.

El limonero pertenece al género Citrus de la familia de las Rutáceas, como el naranjo, el mandarino, el pomelo y la lima. En el género Citrus encontramos más de 20 especies, todas con abundante vitamina C. Los frutos se llaman hespérides y se caracterizan porque su endocarpio está formado por numerosas vesículas llenas de jugo.

Los cítricos se originaron hace unos 20 millones de años en el sudeste asiático. Su propagación se debió a las conquistas de Alejandro Magno, la expansión del Islam, las cruzadas, la colonización del continente americano, etc. Desde su origen hasta ahora, los cítricos han sufrido numerosas modificaciones, primero por selección natural y después, por hibridaciones naturales y artificiales. El limonero fue introducido por los árabes en la Península Ibérica y se extendió en Occidente a través de las riberas del Mediterráneo, gracias al clima suave.

Propiedades nutricionales y sanadoras

Posee escaso valor calórico, su componente mayoritario es el agua. Sin embargo, no hay que desdeñar sus propiedades nutricionales (vitaminas, minerales, antioxidantes) que le confieren un valor inestimable en una dieta saludable.

- **Alimento rico en vitamina C y ácido cítrico.** La vitamina C cumple un papel importante en la formación de los huesos, dientes y glóbulos rojos. Además, favorece la absorción del hierro de los alimentos y fortalece el organismo frente a infecciones. Los cítricos son imprescindibles para evitar refriados u otras enfermedades del sistema respiratorio. En caso de padecer anemia, introducir el limón en tu dieta -en forma de zumo o bien como aderezo en las comidas- favorece la absorción del hierro presente en verduras, legumbres y carne. Antiguamente, el limón era considerado remedio frente al escorbuto, enfermedad provocada por el déficit de vitamina C.

- La vitamina C le otorga un **gran poder antioxidante** que ayuda a prevenir enfermedades infecciosas, estimulando el sistema inmunitario y creando defensas contra virus y bacterias. Está especialmente indicado para personas con enfermedades degenerativas, cardiovasculares y cáncer. También, mejora la salud de nuestra piel frente a la sequedad, los granos, las manchas y las arrugas.

- El ácido cítrico posee **propiedades antisépticas y alcalinizadoras de la orina,** beneficiando a quien padece cálculos renales y gota, por favorecer la eliminación del ácido úrico. Además, el limón es diurético, aumentando la tasa de micción y favoreciendo la expulsión de las toxinas a mayor velocidad.

- Es un **excelente desintoxicante y depurador.** Ideal para comenzar el día con una infusión de agua tibia y jugo de medio limón: nos hidrata y favorece la digestión, reduciendo la acidez estomacal y estimulando el tracto gastrointestinal. También podemos tomarlo mezclado con una cucharada de aceite crudo en ayunas para evitar el estreñimiento, limpiar el hígado y luchar contra el cáncer.

- **Equilibra el ph.** En nuestra dieta, ingerimos una excesiva cantidad de alimentos ácidos, siendo el origen de muchas enfermedades que actualmente padecemos, como el cáncer. El limón, a pesar de ser un alimento ácido, al ser ingerido se transforma en alcalino, acercando el ph de nuestro organismo al del plasma sanguíneo considerado neutro (7.3).

- **Ayuda a perder peso.** Su riqueza en fibra soluble, pectina, convierte al limón en un alimento saciante, que evita las ansias de comer entre horas.

- Rico en potasio, **ayuda a mantener una buena salud del sistema nervioso y el cerebro.**

Y para terminar, una receta campesina. La toman l@ labrador@s de Quero al regreso del campo por sus propiedades refrescantes y mineralizantes.

Sopa manchega de limón y cebolleta: 3 limones, una cebolleta, aceite, vinagre, sal, agua muy fría y, si quieres, unas aceitunas. Se le añaden trozos de pan al comerla. Deliciosa...

B. M.

Las fibras vegetales

Las fibras alimenticias son una parte de los vegetales que, aunque nuestro organismo no puede asimilar, nos previenen contra muchas enfermedades: estreñimiento, diabetes, colesterol, arterioesclerosis, diverticulitis, cáncer de colon, venas varicosas, hemorroides y cálculos en la vesícula biliar.

Con la industrialización de los alimentos, la ingesta de fibra vegetal se ha reducido al 20%. El "libre comercio" de la producción agropecuaria convierte a los alimentos en mercancías alimentarias y, con ello, pone el derecho a una alimentación sana y suficiente al servicio de la competitividad y el afán de lucro. El agronegocio ha forzado cambios radicales en la dieta y los hábitos alimentarios. En lugar de verduras, frutas, legumbres y cereales integrales ricos en fibra, el mercado impone alimentos de origen animal y procesados con abundancia de harinas y azúcares refinados.

Los antiguos molinos de piedra giraban lentamente uno sobre otro triturando el grano. La harina resultante contenía todas las partes del grano, incluyendo la fibra que después, se separaba para otros usos. Los molinos modernos utilizan cilindros metálicos de distintos diámetros y rugosidades que, a gran velocidad, seleccionan diversos productos del grano. Este procedimiento es más rentable pero deja fuera la fibra, vitaminas y sales minerales de la cáscara del grano y deteriora las grasas y vitaminas del cereal molido por las altas temperaturas de los rodillos.

El cambio de alimentación de las sociedades modernas elimina y da a los cerdos hacinados el salvado (cascarilla del grano) con toda la riqueza de fibras, minerales, vitaminas y grasas. Simultáneamente, las personas comemos alimentos procesados vacíos (calóricos, pero pobres en nutrientes), sin fibra (carne, lácteos, huevos) o a los que se les ha eliminado la fibra (harinas refinadas, zumos de frutas filtrados, sopas de sobre, etc).

Nuestro aparato digestivo no puede descomponer las fibras vegetales. Por eso se mantienen inalteradas en el estómago sufriendo en el intestino grueso una fermentación bacteriana que produce ácidos y gases. Sin embargo, las fibras cumplen funciones beneficiosas por su capacidad de retención de agua, unir iones o sales o transformarse en sal. La celulosa se empapa de agua y contribuye al tracto intestinal y la pectina ayuda a eliminar el colesterol.

Las fibras reducen el tiempo de tránsito de las heces, la concentración de elementos cancerígenos o mutágenos y la asimilación de calorías y grasas. Aumentan la masa fecal y modifican la flora intestinal y la actividad de las enzimas en el colon, la orina y el pH y el arrastre por las heces de nitrógeno, minerales, grasas y ácidos biliares.

Las fibras se dividen en solubles (gomas, mucílagos y pectinas) y no solubles (celulosa, hemicelulosa y lignina).

Las gomas son polisacáridos viscosos con los que las plantas curan sus heridas. Los mucílagos son polisacáridos que protegen de la sequía a algunas semillas. Las pectinas, abundantes en la piel de las manzanas y en los restos de los cítricos, nos protegen de la diarrea, limpian nuestro cuerpo de metales pesados y reducen el colesterol. La industria los utiliza como espesante para mermeladas y helados, como excipiente de fármacos y como emulsionante y gelificante para cremas y jabones.

En el caso de las fibras no solubles, la celulosa supone más del 50% de las reservas de carbono de la Tierra. No se disuelve en agua pero puede absorberla aumentando su volumen un 300%. No es asimilable por el organismo humano pero sirve para aumentar el peso y el volumen de las heces. La hemicelulosa está formada por moléculas más pequeñas que la celulosa, absorbe el agua y, durante la digestión, resiste a los ácidos del estómago. Aumenta el peso y el volumen de las heces, mezcla los ácidos biliares y favorece la eliminación de metales pesados. La lignina está en las paredes de las células vegetales adultas. Resiste a las enzimas de la digestión. Es impermeable al agua y elimina los ácidos biliares. En el organismo humano tiene efectos antibacterianos, antivíricos, antifúngicos (hongos) y anticancerígenos.

Prevención de enfermedades

El científico inglés Dennis Burkitt publicó en los años 70 del pasado siglo sus investigaciones sobre la inexistencia de enfermedades digestivas y cardiovasculares en pueblos africanos cuya dieta era pobre en proteínas y grasas animales y rica en fibras vegetales. A partir de aquí esta teoría ha sido corroborada por numerosos científicos.

Hoy, el déficit de frutas, verduras y alimentos integrales, con el consiguiente déficit de fibra es una de las principales causas de enfermedades digestivas y de otro tipo.

Estreñimiento.

Es una epidemia considerada "normal". Además de muchas molestias, a corto plazo puede producir apendicitis, colitis, diverticulitis, hernias, venas varicosas, hemorroides y prolapso rectal. A largo plazo puede producir cálculos biliares, hipercolesterolemia y cardiopatías. Para combatirlo: aumentar la ingesta de fruta, verdura y legumbres ecológicas, agua y cereales integrales. En personas con intolerancia al gluten, problemas de coagulación o enfermedad de Crohn, el salvado de los alimentos integrales está contraindicado.

sigue

Diabetes.

Cada vez es más frecuente y en edades más tempranas. Su origen es la alimentación procesada de los países industrializados. Si a la diabetes se suma hipertensión e hipercolesterolemia el resultado se conoce como síndrome X. Las fibras mantienen el estómago lleno durante más tiempo y disminuyen la velocidad de absorción de los azúcares y recubren partes del bolo alimenticio lo que supone menos abrasión para el intestino.

Colesterol y arteriosclerosis.

Para combatirlos, las fibras más eficaces son lignina, gomas y mucílagos, hemicelulosas y pectinas, que favorecen la disminución de las grasas en la sangre, reduciendo el colesterol malo (LDL) y aumentando el colesterol bueno (HDL).

Diverticulitis.

Los divertículos son pequeños repliegues en las paredes internas del intestino. Producidos por la debilidad de la musculatura intestinal ante la presión que representa la retención de las heces. La inflamación de los divertículos por la retención de residuos alimenticios es la diverticulitis, que puede acabar en peritonitis. La fibra puede prevenir la diverticulitis pero no repone la forma previa de la pared intestinal.

Cáncer de colon.

Algunas formas de cáncer están directamente producidas por los malos hábitos alimentarios.

La mala alimentación incluye: Presencia de sustancias cancerígenas (colorantes, conservantes y otros tóxicos) y componentes negativos de los alimentos: exceso de grasas, alcohol y productos refinados y falta de vitaminas, sales minerales y fibras.

Cuadro de productos potencialmente cancerígenos

Colorantes	Dan a la comida un aspecto más apetecible	E102, E104, E110, E120, E123, E124, E127, E131, E142, E150 y E151
Conservantes y antioxidantes (los más peligrosos)	Evitan fermentación, moho, oxidación y ranciedad	E210, E212-218, E220-227, E230, E236, E240, E250-252, E308-309, E320, E321, E325-327, E338, E339-341
Aditivos	Endulzan, aromatizan, ligan y espesan. Pueden ser naturales o de síntesis	Polifosfatos, E406, E407, E414, E466, cumarina, acesulfamo K, sacarina, aspartamo, sorbitol

Función de las fibras

Las fibras, con el agua, diluyen y agilizan el tránsito intestinal de las sustancias tóxicas ingeridas en la "comida basura". Disminuyen el tiempo de contacto de los tóxicos con la mucosa del intestino, modifican la flora intestinal del colon y dificultan la formación de tumores cancerígenos.

Enfermedades derivadas de la carencia de fibras

- **Enfermedades del intestino:**

Estreñimiento: **a)** reabsorción de las sustancias tóxicas, agotamiento del hígado y de los riñones, cálculos renales y biliares; **b)** colitis y dificultades en la digestión, mala utilización de las sustancias nutritivas; **c)** diverticulosis y diverticulitis; y **d)** cáncer de colon.

- **Enfermedades metabólicas:**

Retraso de la aparición de saciedad = obesidad; gota; diabetes; cálculos renales y biliares.

- **Enfermedades del aparato cardiovascular.**:

Tensión alta; isquemia; ictus cerebral; hemorroides y venas varicosas flebitis, trombosis; colesterol elevado - arteriosclerosis.

- **Otras enfermedades.:**

Caries; anemia; esclerosis múltiple; afecciones de la glándula tiroides; embolia pulmonar; enfermedades de la piel; desórdenes en el aparato inmunitario.

sigue

¿Qué fibra?, y ¿dónde?

Celulosa, hemicelulosa, lignina y pectinas. En frutas y verduras

Celulosa, hemicelulosa y lignina. En cereales

Celulosa, hemicelulosa, pectinas y mucílagos. En semillas (legumbres y frutas sin pelar)

Alimentos y fibras

Cereales. Fuente de nutrición principal. Alimentos muy completos aunque carecen de lignina, un aminoácido esencial. La estructura del grano del cereal recuerda a la de un huevo: el tegumento (15% rico en fibra) celulosa impregnada de sales minerales, oligoelementos y vitaminas, es el exterior. En el interior el albumen (83%), tejido nutritivo del germen (2%).

Los cereales contienen agua, almidón (59% en trigo integral y 79% en arroz), proteínas (13% en trigo, 7% en arroz y 16% centeno), vitaminas y minerales, lípidos y fibra.

El salvado. Se obtiene de la moledura de los cereales. Es el tegumento o capa externa del grano. Contiene menos almidón que las otras partes de la moledura de los cereales pero es muy rico en fibra. La industria lo usa para alimentar a los animales en las granjas, para reintegrarlo en harinas refinadas y convertirlas en "dietéticas", para elaborar complementos alimentarios y para la fabricación de cremas y jabones.

Composición de los cereales				
	Trigo	Maiz	Cebada	Avena
Celulosa	10	10	16	2
Proteinas	15	6	11	20

Los celíacos no tienen problema con la fibra sino con el gluten. La enfermedad celíaca consiste en una intolerancia al gluten, que no es una fibra sino una proteína presente en casi todos los cereales salvo el arroz, el maíz, la tapioca y el mijo.

M.M.

Fuente: "Todo sobre las fibras alimentarias". Editorial Terapias Verdes. 2003.

Argumentos veganos

El veganismo es filosofía y práctica de la vida compasiva. El término "vegano" fue acuñado en 1945 en Gran Bretaña por la recién creada Vegan Society (Sociedad Vegana), para designar a aquellos que evitan utilizar productos de origen animal para alimentarse, para vestirse o para otros fines. Vegano es una abreviación de la palabra "vegetariano". Ambas proceden de la misma raíz latina "vegetus", que significa "completo, sano, fresco, lleno de vida".

La Vegan Society nos da esta definición: **"El veganismo es un estilo de vida que excluye toda forma de explotación y crueldad hacia el reino animal e incluye la reverencia por la vida. Consiste en vivir de los productos del reino vegetal excluyendo carne, pescado, aves, huevos, miel, leche animal y sus derivados y promueve el uso de alternativas para todos los artículos cotidianos derivados en total o parcialmente de los animales"**.

El veganismo es más que un simple asunto de dieta. Los veganos evitan matar, dañar y explotar a los animales y mantienen un buen nivel de salud y bienestar físico, emocional, mental y espiritual. Es una alternativa ética y sana al consumo y dependencia de los productos de origen animal no adaptados a nuestras necesidades físicas y espirituales.

En contraposición con el veganismo, el vegetarianismo puede parecer una solución parcial e inconsistente. No obstante, hacerse (ovo-lacto-)vegetariano ya es dar un gran paso. El término genérico "vegetariano" engloba a todos los enfoques dentro de esta forma de ver las cosas. Cualquier paso hacia el veganismo, por pequeño que sea, es positivo para el propio bienestar y el de los animales. Las diferencias entre "vegano" y "vegetariano" expresan un grado de compromiso que evoluciona con el tiempo.

Los beneficios de una dieta vegetariana proceden exclusivamente de su componente vegana. El queso posee más grasa que la carne y procede del mismo lugar. Los huevos poseen más colesterol que el pollo y proceden del mismo lugar. Ninguno de ellos contiene fibra, carbohidratos o cualquier cosa que no se pueda encontrar en los alimentos vegetales de forma más saludable.

Cuando empiezas a cocinar al estilo vegano, te preparas un plato con un 50% de cereales integrales por los hidratos de carbono, la proteína y las vitaminas B; un 25% de hortalizas verdes por las vitaminas y la fibra; un 25% de verduras anaranjadas y amarillas por el beta-caroteno; y unas cuantas legumbres por la proteína, la fibra, el hierro y las vitaminas B. Una dieta vegana contiene todos los nutrientes incluyendo mucho calcio, pero sin el colesterol, la grasa saturada, los microbios, pesticidas, hormonas y antibióticos que contienen los productos animales, especialmente el queso y los huevos.

Una vaca produce leche sólo tras haber parido a un ternero. Cada año le forzamos un embarazo y matamos a su ternero para quedarnos con su leche. Tras cuatro terneros, cuando tiene unos siete años de edad, matamos y nos comemos a la vaca porque ya es menos productiva, aunque podría llegar a vivir unos veinte años. El 70% de la carne de vacuno procede de las vacas lecheras. El vacuno, la leche y la ternera forman parte del mismo negocio sangriento y esclavizante de la ganadería industrial. Lo mismo sucede con los pollos y los huevos.

sigue

Alrededor del 50% de los varones que comen carne en América del Norte mueren de enfermedades cardiacas. Para los vegetarianos la cifra es del 25%. Para los veganos es tan sólo del 4%. La carne posee hasta el 40% de calorías en forma de grasa, y el queso hasta el 70%. Los huevos son la fuente más rica de colesterol. El queso y los huevos son igual de comida-basura que una hamburguesa. Los vegetales no contienen colesterol y, excepto los aguacates y el coco, pocas grasas saturadas.

Los veganos que comen correctamente ingieren menos del 10% de las calorías en forma de grasa, poseen una ingestión nula de colesterol con niveles en sangre por debajo de 150 y, prácticamente, no sufren enfermedades cardíacas. La historia respecto al cáncer es similar porque los radicales libres que lo causan proceden de los productos animales y de la contaminación, encontrándose las vitaminas antioxidantes que los destruyen sólo en los vegetales.

El 95% de las intoxicaciones alimentarias tienen su origen en productos animales. El resto se debe a la contaminación cruzada en la cocina. Mi cocina es vegana y jamás tengo que esterilizar las superficies, los utensilios o el frigorífico, porque nada peligroso vive allí.

La lucha por los derechos de los animales es un paso más en la evolución humana. Sólo en tiempos relativamente recientes se empezó a luchar por la abolición de la esclavitud, los derechos humanos, el derecho al voto, la igualdad de las mujeres y la ecología. El siguiente paso será el respeto hacia los animales. Los animales del mundo no tienen voz propia. Si no hablamos por ellos, ¿quién lo hará?

El veganismo adopta una actitud de compromiso ante los derechos humanos, los derechos animales, la ecología y el hambre en el mundo. A través de lo que consumimos somos responsables de la gestión de los recursos de la Tierra y de la coexistencia pacífica con otros seres en el planeta. La postura vegana crea las condiciones para una sociabilidad basada en la no violencia. Cada vez más gente reconoce estos planteamientos. En los Estados Unidos el número de vegetarianos supera los 12 millones, de ellos 500.000 son veganos. En el Reino Unido, hay ya más de 4 millones de vegetarianos, de ellos 170.000 veganos.

Hoy, la economía alimentaria gira en torno a la producción cárnica y nosotros la costeamos con nuestros impuestos. Hacerse vegano no es un mero gesto simbólico, ni un intento de mantenerse aislados de las crueles realidades del mundo. Es un paso práctico para poner fin a la muerte de los animales no humanos y a todo aquello que les causa sufrimiento como las granjas industriales y demás prácticas crueles de la producción animal.

Ser vegano no es sinónimo de llevar una existencia miserable y llena de privaciones, masticando tristemente una zanahoria entre dos hojas de lechuga. El estilo de vida vegano es la puerta hacia un futuro mejor, más feliz y compasivo que nos haga sentir más satisfechos.

sigue

La dieta vegana suele conocerse como vegetariana estricta. Al oír hablar en estos términos, la gente tiende a preocuparse sobre las posibles carencias que pudiera acarrear. Esto se debe a una cultura sobre los productos de origen animal creada en torno a una serie de mitos. La investigación científica demuestra que el veganismo es el estilo de vida más sano, mientras que las enfermedades de las sociedades occidentales son enfermedades de exceso, y no de carencia. Los veganos somos la evidencia de que los productos de origen animal son opcionales, superfluos y perjudiciales.

Los productos de origen animal no son esenciales en nuestra dieta, a pesar de que la mayoría está convencida de que la carne, la leche y los huevos son sanos, naturales y necesarios para mantener la vida humana. Esta creencia en las propiedades de tales productos está profundamente arraigada en nuestra cultura por razones procedentes de los tiempos en que sólo los ricos podían permitirse el "lujo" de comer carne.

Sin embargo, son continuos los escándalos alimentarios relacionados con productos de origen animal, dada la forma antinatural en que estos animales son explotados. La preocupación sólo aflora cuando las maldades infligidas amenazan nuestra economía y nuestra salud.

Con las crisis sucesivas la gente empieza a preguntarse si es fiable consumir productos procedentes de la ganadería industrial. Muchos se consuelan pensando que, si estos productos están contaminados, los alimentos vegetales también se producen a base de productos químicos, con lo que todo está igual de mal. A menudo se escucha que "de algo hay que morir", para consolarse ante tanta calamidad y evitar reflexionar.

Estas crisis desfiguran la idea fundamental que defendemos: los productos animales son indeseables por sí mismos, no por su mala o dudosa "calidad". Hasta cuando proceden de buenos métodos de producción -incluso de origen ecológico o biológico-, los productos animales acarrean repercusiones negativas para la salud humana porque no están adaptados a nuestras características fisiológicas. Cada vez hay más evidencias de que los alimentos de origen vegetal son los más indicados para el ser humano. Eliminar los productos animales de la dieta es una decisión de sentido común y una opción dietética saludable.

M.O.

"La dieta ética. Ética y dietética del veganismo".David Román, Estrella Vilaplana. Jacaranda, 2002, 232 pág. 15€

Acción directa contra el sobrepeso y la obesidad infantil

Según el estudio ENKID, un trabajo realizado aleatoriamente sobre una muestra de la población española de 2 a 24 años, revela un exceso de peso en el 26% de nuestros niños y jóvenes. Uno de cada cuatro jóvenes españoles tiene un exceso de grasa o está en riesgo de tenerlo. El sobrepeso se ha triplicado en los últimos 20 años.

La obesidad durante la infancia y la adolescencia es el resultado de factores genéticos, psicológicos, ambientales y socioeconómicos. Menos del 5% de los casos de obesidad infantil se deben a enfermedades genéticas y/o endocrino-metabólicas heredadas de los padres.

Los niños españoles pasan, de promedio, dos horas y media diarias delante del televisor y 30 minutos más jugando con videojuegos o conectados a Internet. Resulta frecuente ver jóvenes sentados horas y horas delante de la computadora mientras ingieren abundantes cantidades de golosinas, aperitivos o comida "basura".

Los niños con obesidad nutricional tienen una talla alta. Si les practicamos una radiografía de muñeca para ver su maduración ósea comprobaremos que su edad ósea está por encima de su edad real. Su cuerpo va creciendo a mayor ritmo que el de otros de su misma edad. Est@s niñ@s suelen presentar una pubertad anticipada que explica, por ejemplo, por que las niñas gorditas tienen su primera menstruación antes que las demás.

L@s niñ@s con obesidad por herencia o problemas endocrino-metabólicos (obesidad endógena) suelen tener tallas bajas y maduración ósea retardada.

Es difícil decir de forma delicada que las lorzas son cojines de grasa. Que las carnes no están apretadas sino recubiertas de un sebo que también envuelve su corazón o su hígado y que el niñito "hermosote" de hoy puede convertirse en un obeso con una vida difícil.

Debemos realizar diagnósticos objetivos y calcular el índice de masa corporal mediante una fórmula valorando dos variables: la edad y el sexo.

SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL POR EDAD Y GÉNERO

Fórmula: IMC (índice de masa corporal) = peso en Kg/(altura en m)2

EDAD	SOBREPESO		OBESIDAD	
	IMC-MASC.	IMC-FEM.	IMC-MASC.	IMC-FEM.
6,0	17,6	17,3	19,8	19,7
6,5	17,7	17,5	20,2	20,1
7,0	17,9	17,8	20,6	20,5
7,5	18,2	18,0	21,1	21,0
8,0	18,4	18,3	21,6	21,6
8,5	18,8	18,7	22,2	22,2
9,0	19,1	19,1	22,8	22,8
9,5	19,5	19,5	23,4	23,5
10,0	19,8	19,9	24,0	24,1
10,5	20,2	20,3	24,6	24,8
11,0	20,6	20,7	25,1	25,4
11,5	20,9	21,2	25,6	26,1
12,0	21,2	21,7	26,0	26,7

Encuesta Nacional de Salud 2003 y Luís Moreno de la Universidad de Zaragoza

En edades inferiores a los 6 años la aplicación del IMC debe contar con importantes salvedades. Algunas familias pueden preocuparse al ver que su niñ@ está demasiado gordit@ sin embargo, dado el patrón de crecimiento tan alto que existe en los primeros años de vida esa aparente obesidad constituye una reserva de partida para "estirones" espectaculares. Lo que constituye un dato objetivo de obesidad a partir de los 6 años y, sobre todo, a partir de los 8 años no tiene el mismo significado en edades inferiores.

sigue

FACTORES DE RIESGO DE LA OBESIDAD INFANTIL	
ETAPA	**FACTOR DE RIESGO**
Infancia temprana (hasta 2 años)	Bajo peso al nacer con incremento rápido del peso respecto a la talla. Peso elevado al nacer/diabetes gestacional materna. Obesidad de uno (x3) o ambos progenitores (x10). Ausencia de lactancia materna o menor de 3 meses.
Infancia (entre 2 y 12 años)	Obesidad de uno (x3) o ambos progenitores (x10). Rebrote adiposo precoz antes de los 6 años. A partir de los 8 años, incremento anual ≥ 2 unidades IMC. Más de 2 horas de televisión al día. Ingesta de zumos industriales, bebidas dulces, dulces y chucherías.
Adolescencia	Poca actividad física. Obesidad de la persona. Obesidad de sus progenitores. Nutrición inadecuada. Abandono de la actividad física. Horas de ocio sedentarias.
Grupo de riesgo especial	Familias de bajo nivel sociocultural.

Primeras medidas preventivas

- Revalorizar la importancia del desayuno: debe aportar el 25% de la ración diaria en cuanto a calorías.

- Procurar una regularidad en los horarios de comidas: favorece el desarrollo del reflejo "apetito-saciedad", para conseguir una buena conducta dietética. Aprender a masticar correctamente.

- Revalorización del papel de la leche en la dieta: no más de un litro al día y no menos de 500cc.

- Aceptar la variabilidad del apetito del niño: no forzarle a comer.

- Evitar grandes errores como: poco ejercicio al aire libre, falta de horas de sueño, succión prolongada del biberón, consumo excesivo de golosinas, etc. Identificar comidas hipercalóricas.

- Los niños son grandes imitadores: los niños que convivan en el seno de una familia cuyos padres realizan una actitud dietética adecuada, podrán alcanzar un estado nutritivo óptimo. Por lo tanto las intervenciones que proponemos deben asumirse por toda la familia.

Colesterol, esencial para la vida

El debate sobre la necesidad de reducir las tasas de colesterol al mínimo posible, hace años que está sobre la mesa con opiniones muy divididas.

Por iniciativa del sueco Uffe Ravnskov -Premio Skrabanek 1999 y autor de "Mitos del colesterol"-, investigadores y médicos independientes de la industria farmacéutica, agrupados desde el 2002 en el Thincs, "The International Network of Colesterol Skeptics", afirman que: "nada, en la literatura científica prueba la existencia de un vínculo entre el nivel de colesterol y la arteriosclerosis".

El colesterol no es un veneno mortal, sino una sustancia vital para las células de todos los mamíferos. No hay un colesterol bueno y uno malo. El estrés, la actividad física y el cambio del peso corporal pueden afectar los niveles de colesterol. Un nivel alto de colesterol no es peligroso en sí mismo. Puede reflejar un desequilibrio en la salud o no significar nada.

Se dice que un alto nivel de colesterol promueve la arterioesclerosis y las enfermedades coronarias. Pero muchos estudios han demostrado que las personas con bajos niveles de colesterol en sangre desarrollan arteriorescleroses en la misma medida que aquellos con altos niveles de colesterol.

No hay evidencia de que demasiada grasa animal y colesterol en la dieta promuevan la arterioesclerosis o los ataques cardíacos. Muchos estudios demuestran que quienes han tenido un ataque cardíaco no habían comido más grasa que otras personas y que el grado de arterioesclerosis encontrado en las autopsias no guarda relación con la dieta.

Se afirma que la única manera efectiva de disminuir el colesterol es con medicamentos. Sin embargo, ni la mortalidad por problemas cardíacos ni la mortalidad total se han reducido con medicamentos cuyo efecto es la disminución del colesterol. Por el contrario, estas drogas son peligrosas para la salud y pueden acortar la vida.

Las estatinas, nuevas drogas para bajar el colesterol, previenen enfermedades cardiovasculares. Pero esto se debe, no a la disminución del colesterol sino a otros mecanismos. Desafortunadamente, también inducen cánceres en roedores.

Uffe Ravnskov afirma que la investigación médica está en manos de la industria farmacéutica. Antes de 1980, los investigadores que querían testar un nuevo medicamento eran financiados por quien lo fabricaba, pero este no podía influir en la manera en la que se hacía el test. Actualmente, las Farmacéuticas financian coloquios, talleres, conferencias y honorarios de intervinientes y de autores. También preparan los tests, participan en la selección de pacientes y deciden si las conclusiones de los estudios deben ser publicadas o no. A menudo, quienes redactan los estudios son agencias de relaciones públicas. Posteriormente la compañía farmacéutica pide a investigadores famosos que pongan su nombre en la portada. Incluso, algunas prestigiosas universidades son financiadas por compañías farmacéuticas.

La industria farmacéutica tiene el lobby más importante en Washington. Los vínculos entre firmas y políticos son muy estrechos, como hace notar Marcia Angell, redactora jefe del "New England-Journal of Medicine": Donald Rumsfeld fue presidente del consejo de administración de Searle, importante sociedad farmacéutica antes del ascenso de Pfizer.

Mitchell E. daniels, antiguo responsable del presupuesto en la Casa Blanca, fue vicepresidente director de Eli Lilly (conocida por fabricar el Prozac).

Es la inflamación la que retiene el colesterol

El doctor Dwight Lundell cirujano jefe en el Banner Heart Hospital Mesa de Arizona, fundador de HealthyHumansFondation y autor del libro"The Cure forHeartDisease and The Great Cholesterol Lie" con una experiencia de 25 años y habiendo practicado más de 5000 operaciones de corazón, reconoce que:

"ha llegado el momento de corregir mi creencia en que la enfermedad cardiaca se debe a una tasa elevada de colesterol y que la única terapia posible es tomar medicamentos destinados a hacerlo bajar y una dieta con aporte limitado de grasas.

sigue

Cualquier desviación de estas recomendaciones las consideraba una herejía, sin embargo, no son científicamente defendibles.

La causa real de la enfermedad cardiaca es la inflamación de la pared arterial. Sin inflamación, es imposible que el colesterol se acumule en la pared de los vasos sanguíneos. Es la inflamación la que retiene el colesterol y lo acumula.

La inflamación de nuestros vasos sanguíneos se debe a la dieta pobre en grasas recomendada por la medicina convencional. Los grandes culpables de la inflamación crónica son: la sobrecarga de glúcidos simples muy transformados (azúcar, harina refinadas y todos los productos fabricados a partir de ellas) y el consumo excesivo de ácidos grasos oméga-6 y de aceites vegetales, como girasol, soja o maíz que se encuentra en numerosos alimentos transformados.

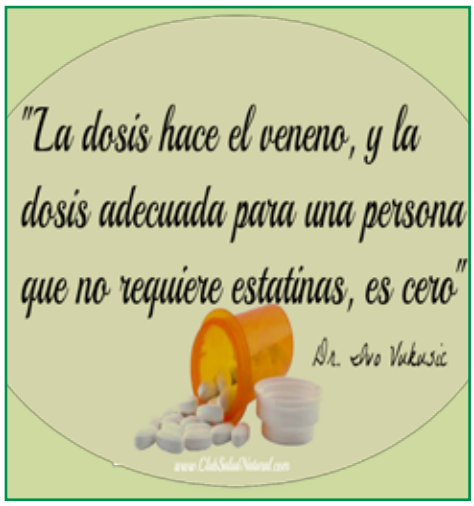
He examinado miles de arterias. Una arteria enferma es como si alguien hubiera cogido un cepillo y hubiera frotado el interior una y otra vez. Cada día, los alimentos que ingerimos crean pequeñas heridas que se convierten en grandes y requieren respuesta del organismo a la inflamación. Las moléculas de azúcar excedente se fijan a una variedad de proteínas que, a su vez, dañan la pared de los vasos sanguíneos. Estas heridas repetidas desencadenan la inflamación. Cuando la tasa de glucosa alcanza picos varias veces al día, es como si se frotara el interior de las arterias con papel de lija.

Los omega 6 son esenciales, pero deben respetar el equilibrio con los Omega-3. Si este equilibrio se perturba la membrana de la célula produce citoquinas que provocan la inflamación inmediatamente. La ratio ideal del equilibrio es de 3 a 1, mientras que la relación del desequilibrio está, habitualmente, entre de 15 a 1 y de 30 a 1. Este desequilibrio acaba produciendo enfermedades cardiacas, hipertensión, diabetes y finalmente, Alzheimer.

El cuerpo humano no está concebido para consumir alimentos ricos en azúcares e impregnados de omega-6. Hay que elegir glúcidos complejos como los de las frutas y verduras coloreadas y disminuir los omega-6. Las grasas animales contienen menos de 20% de omega-6 y son menos susceptibles de provocar la inflamación que los supuestamente aceites sanos llamados poliinsaturados".

Finalmente, según Dwight Lundell, la teoría del colesterol ha conducido a las recomendaciones de eliminar la grasa de alimentos recomendados que causan una epidemia de inflamaciones.

Colesterol, molécula de vida



En Francia, destacan dos estudiosos que hacen un verdadero elogio del colesterol. Uno es Michel de Lorgeril, cardiólogo e investigador en el CNRS (Centro Nacional de Investigación Científica de Francia) en Grenoble. Lorgeril opina que:

sigue

"El colesterol es un indicador de un modo de vida, pero un mal indicador del riesgo de Accidente Cerebro-Vascular (AVC). Cree que no sirve para nada medir el colesterol, porque lo que cuenta es la superficie interna de las arterias. En caso de lesión importante de la arteria, la fibrina -molécula que circula en la sangre- es solicitada junto a otras células (glóbulos rojos y blancos) para reforzar la reparación y formar un coágulo sólido, pero no obstructivo. Queda, a veces, una cicatriz que puede transformarse en placa de ateroesclerosis y que disminuye el calibre de la arteria, pero sin obstruirla".

Este científico propone 2 **teorías alternativas para explicar la obliteración total de la arteria**, ninguna de ellas relacionada con el colesterol: **1)** Después de incrustarse los coágulos en la pared de la arteria, el proceso de reparación y cicatrización sigue actuando. La esclerosis prolifera como un tumor benigno y el calibre de la arteria se reduce peligrosamente. **2)** La simple disfunción del endotelio va a desencadenar la migración de las células musculares lisas que proliferan como células tumorales benignas y disminuyen el calibre de la arteria.

El colesterol es una de las moléculas más importantes de nuestras membranas celulares. Determina zonas que se llaman "radeaux" (balsas) sobre las que se enganchan las proteínas que permiten la comunicación entre las células (comunicación imprescindible para el funcionamiento coherente del organismo). Al suministrar medicamentos como las estatinas, que perturban el metabolismo del colesterol en las células, se perturba también la comunicación entre las células.

Si se baja el colesterol, hay más depresión y menos deseo sexual, pues es indispensable para el "radeau" lipídico que se encuentra en las neuronas y los receptores de serotonina vienen a engancharse en las balsas lipídicas ricas en colesterol.

Las estatinas lentifican el cerebro, aumentan el riesgo de diabetes, favorecen el cáncer y no tienen efecto protector sobre las enfermedades cardiovasculares. Sobre la base de parámetros arbitrarios, se fabrican enfermos que no lo eran".

Colesterol, la más bella e indispensable de nuestras moléculas

Philippe Even, bioquímico de formación, antiguo decano de la facultad de medicina de Necker, dirigió un laboratorio de cardiología entre 1964 y 1980 y publicó en febrero de 2013 el libro "La verdad sobre el colesterol".

Según el profesor Even:

"El colesterol es la más bella e indispensable de nuestras moléculas. Asegura la robustez de las membranas celulares, en particular las cardiacas, nerviosas y musculares y permite la estabilidad de los receptores hormonales, inmunológicos y neurológicos.

El organismo fabrica el colesterol porque le es necesario. Es un cristal rígido, un elemento estructural de la vida, el esqueleto de las membranas celulares. Asegura la solidez y la permanencia de las membranas, y por tanto, la permanencia de la vida.

Nuestras células se tienen que comunicar para asegurar la coherencia del funcionamiento del organismo. Hay sustancias que se emiten y receptores que responden. El colesterol es la base de todos los receptores. Sin colesterol no hay receptores.

El colesterol transporta las grasas (así como los triglicéridos), pero no es una grasa. Se fija a los ácidos grasos consumidos y toda nuestra energía es debida a la combustión de las grasas. Es la molécula más

sigue

difícil de producir: conlleva 36 etapas sucesivas y es tan preciosa para el organismo que es la única molécula que no se destruye, solo se elimina parcialmente.

Es muy importante en el movimiento de los músculos, en las tracciones mecánicas e Indispensable en las células cerebrales. Las células gliales producen colesterol para las vainas de las neuronas. Sin colesterol, mueren las neuronas. Sirve para fabricar la cortisona, los estrógenos, la progesterona y la testosterona.

Tiene un papel importante en la fabricación de los ácidos biliares. Buena parte de estos va a volver al hígado, de manera que el cuerpo recicla y reutiliza continuamente la molécula de colesterol.

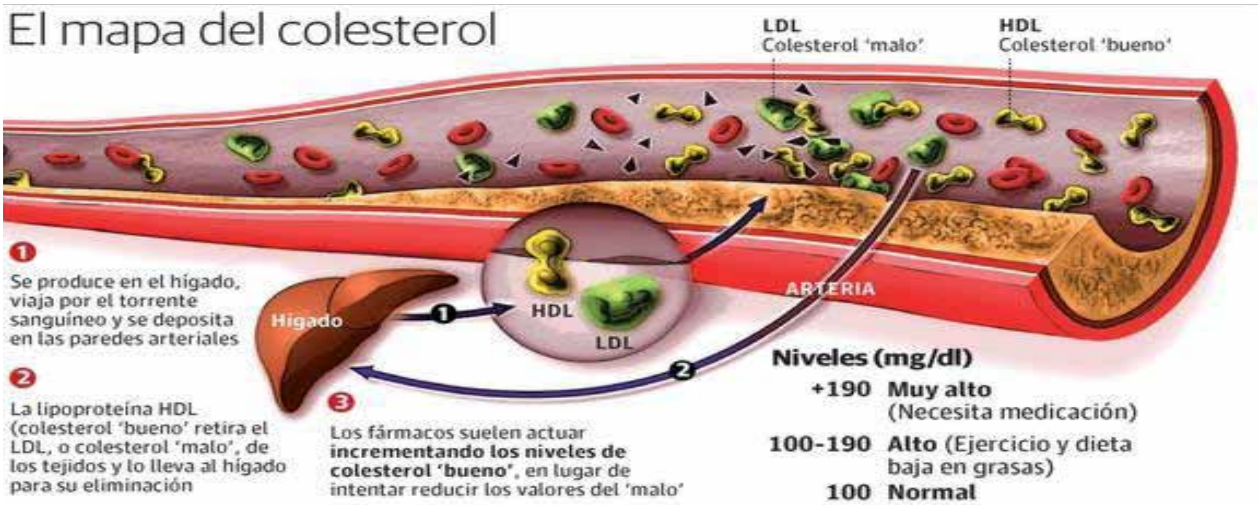
Fabrica mevalonato que a su vez va a ser modificado en varias moléculas que se llaman isoprenoides. Algunas de estas juegan un papel clave al activar funciones celulares, como: **a)** El factor Ras que controla los genes de la proliferación celular. Si hay demasiado Ras puede haber cáncer. Esto significa que las estatinas, medicamentos utilizados para bajar el colesterol, pueden

facilitar los procesos cancerosos o el envejecimiento. **b)** El factor Rho que controla las respuestas inmunológicas. Sin Rho no hay respuesta inmunitaria. **c)** El factor que protege nuestras células contra la oxidación. **d)** La proteína que, a su vez, controla la fabricación del hueso. Nuestro esqueleto está en renovación permanente y se renueva cada 25 años.

Las estatinas, al interrumpir esta doble construcción del colesterol y del mevalonato, tienen consecuencias sobre todas las funciones del colesterol y de los isoprenoides, una de las vías mayores de la vida. Ninguna molécula es comparable al colesterol. Por tanto, al hablar de estatinas no hay que limitarse al colesterol, pues el mevalonato y sus derivados son igual de importantes.

Una vez fabricado el colesterol, principalmente en el hígado, sale a la sangre y se distribuye por todos los tejidos para todas las funciones descritas. Una parte del colesterol -si es demasiado- no es utilizado por las células y se guarda con un ácido graso en forma de colesterol esterificado. Otra parte, sale de la célula, se pega a moléculas de nombre complicado y regresa en parte hacia el hígado. ¿Qué son

sigue



esas moléculas que lo transportan hacia el hígado? Es el HDL. La industria farmacéutica ha hecho creer que ese colesterol que vuelve al hígado es el buen colesterol. Pero, en realidad, el colesterol se bifurca mucho antes. En un circuito bastante complicado, el colesterol sale del hígado con el LDL, va a los tejidos, el exceso sale de los tejidos, y una parte vuelve al LDL y retorna a los tejidos y la otra parte, con el HDL, retorna al hígado. No hay colesterol malo, es un engaño inventado por la industria. Sólo hay colesterol.

Relación entre la concentración del colesterol en la sangre y la concentración en los tejidos.

Ningún estudio compara estas concentraciones, porque el contenido de colesterol en los tejidos no se ha medido. Nadie sabe si cuando se encuentra una tasa elevada en sangre es también elevada en los tejidos. Nadie ha medido el espacio de distribución, es decir, el volumen en el que se distribuye el colesterol. No se sabe si está alto en sangre porque está bajo en tejidos, si está bajo en tejidos porque ha pasado a la sangre, o si está alto en la sangre y en los tejidos.

Es pueril pensar que la molécula más obstinada del organismo, tan preciosa que nunca es destruida y tan difícilmente fabricada por el organismo, solo lo fuera para ser un veneno.

Estos datos son a menudo ignorados por médicos y cardiólogos que tienen en la cabeza un mito: "el colesterol es malo para la salud". A pesar de que numerosos investigadores se oponen al dogma sobre el colesterol, los jóvenes cardiólogos escuchan a sus profesores y leen solo los artículos que estos les recomiendan.

Las agencias internacionales de salud, sobre todo americanas, dicen que hay que tener el menor colesterol posible en sangre, bajarlo hasta 1,5 gramos/l (150 mg/dl). Esta afirmación procede de un error: "las enfermedades arteriales se deben a las placas. En estas hay colesterol y, por tanto, este es el responsable".

Esta idea viene de los años 50 y los descubrimientos citados proceden de los 80 en adelante. Los médicos de esas generaciones no siguieron estos descubrimientos y a los nuevos se les enseña como un detalle y sin insistir. De una esta ignorancia se deriva un prejuicio: "el colesterol es el diablo".

La industria farmacéutica convirtió el colesterol en una enfermedad e instrumentalizó el error de los médicos para crear un gigantesco mercado. Hoy, 200 millones de personas en el mundo toman estatinas.

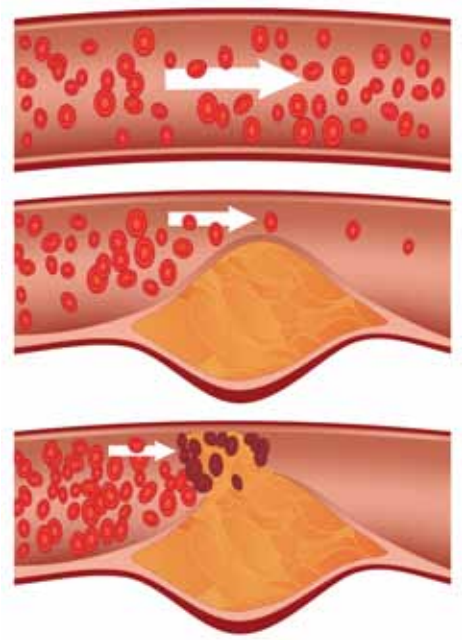
Conclusiones del profesor Even: el colesterol transporta las grasas que nutren a las células reparadoras de las paredes arteriales.

1 El colesterol juega solo un papel secundario o, incluso, marginal en las enfermedades arteriales. La enfermedad arterial es una enfermedad inflamatoria debida a los choques de presión arterial en los codos y bifurcaciones de los vasos. Esto produce pequeñas heridas que son reparadas muchísimas veces. Al principio son cicatrices pequeñas y luego forman gruesas placas que no son más que cicatrices. Esto solo existe en los animales que se sostienen de pie: el hombre y los grandes simios que necesitan golpes de presión para que la sangre se distribuya.

sigue

En las placas que se forman hay grasa y se sabe muy bien porqué. Las células que repararan las cicatrices son células que se multiplican. Fabrican tejidos que rehacen la pared arterial. Necesitan energía, para lo cual sacan la grasa de la sangre (y por ello están llenas de grasa), pero luego mueren y lo que queda en medio de la placa es un trozo de grasa. Por eso, se encuentra grasa en las paredes.

2 En todo esto, el colesterol no juega ningún papel porque es razonable pensar (si bien no hay pruebas) que los ácidos grasos que el colesterol ha transportado a la placa van a convertirse, a su vez, en irritantes o estimulantes para las células reparadoras. Ahí donde había un macrófago que empezó a reparar lleno de grasas, las cuales van a ser en parte oxidadas y a volverse irritantes- va a llegar un segundo macrófago y así sucesivamente.



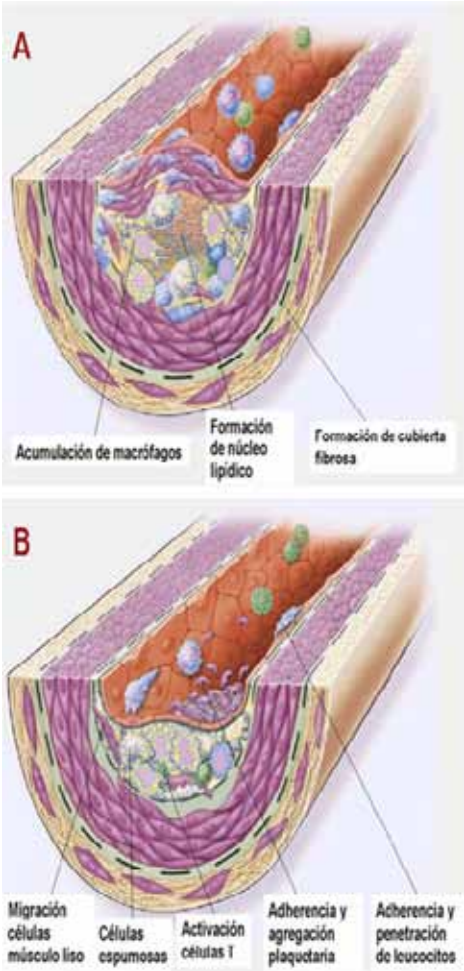
3 Estamos en un círculo vicioso en el que los ácidos grasos podrían contribuir al espesor de las cicatrices. En todo caso, no es el colesterol, son los ácidos grasos. El colesterol solo se le encuentra ahí como un cuerpo inerte, estructural, cristalino y puro, que es un testimonio, un marcador, pero no la causa, ni siquiera secundaria. La causa primaria son las heridas ligadas a la presión arterial y la reparación ligada a la inflamación.

Después, es posible que las grasas modificadas pudieran agravar el proceso de cicatrización. El colesterol está ahí porque ha servido para transportar las grasas. En este sentido se podría decir que el colesterol ha jugado un papel terciario en la creación de placas.

En el último gran estudio publicado recientemente por la prensa americana sobre las enfermedades arteriales, la palabra colesterol no aparece ni una sola vez. Es decir, los biólogos de hoy, ya no hablan de colesterol.

4 Sin embargo hay un hecho perturbador: la enfermedades genéticas que se acompañan de una tasa de colesterol muy elevada: 6, 7 y hasta 10 gramos, son muy pocos casos. Otros tienen tasas entre 3 y 4 gramos. Estos tienen enfermedades arteriales con frecuencia y aparecen muy temprano. Per, en este caso, no se trata de la misma enfermedad. No hay placas, sino una infiltración difusa de la pared arterial y el reparto de las lesiones no es el mismo. Las lesiones afectan de manera difusa y predominan en lugares que no son los de la hipercolesterolemia y se ve en la piel o bajo los ojos. En estos casos, no es el colesterol sino las grasas que él transporta, las que juegan un papel determinante.

Por otro lado, está el problema de la mayoría de la gente, que es el ateroma, de origen inflamatorio, en la que el colesterol tiene un papel de simple marcador.



Formación de la placa de ateroma

Hortensia Gutierrez

Página web "preventdisease.com"
Revista "Nouvelobs" febrero 2013: "Dossier sur le Cholestérol"
"La vérité sur le cholestérol"- Philippe Even
"Cholesterol, mensonge et propagande" de Michel de Lorgeril

Autodiagnóstico y tratamiento para prevenir la diabetes

El azúcar se digiere minutos después de ser ingerido. Su exceso (más de 25 gramos diarios) produce fatiga, caries y obesidad y reduce nuestra capacidad inmunitaria, circulatoria y hormonal.

Cuando nos pasamos con los dulces ponemos en riesgo nuestra salud. El organismo reacciona regulando el nivel de glucosa, y la cabeza del páncreas, segrega insulina para disminuir el azúcar en sangre. Si el abuso de azúcar es habitual, el páncreas puede dejar de producir insulina. En eso consiste la diabetes, que obliga a inyectarse esta sustancia varias veces cada día.

La hipoglucemia (disminución exagerada del nivel de azúcar en la sangre) anuncia la incapacidad del organismo para regular el azúcar con todas las alteraciones que esto acarrea.

¿Cómo acabar con el exceso de azúcar?

Desde pequeños -creyendo que nos premian- nuestros mayores nos castigan con galletas, pasteles, caramelos, gominolas, chocolates y helados. Si, además de querernos, tuvieran un poco de cultura alimentaria y nutricional, no lo harían. Lo hacen porque se lo han hecho a ellos y nadie les ha enseñado dietética y nutrición.

El placer momentáneo de un dulzor artificial no compensa la pérdida de salud y el riesgo de enfermedad que conlleva este placer repetido. Romper con el azúcar refinado exige modificar el hábito de abusar de él. Un hábito consiste en un acto repetitivo que se convierte en automático y, por tanto, en irracional. La recompensa gustativa de este acto y el consenso social sobre el abuso de los dulces, forman parte de nuestros gustos, nuestra cultura y nuestra identidad.

Muchas personas saben que consumir más de 25 gramos de azúcar al día es construir, paso a paso, una madurez estrechamente cercada por el cáncer, la diabetes, los problemas digestivos, las reacciones alérgicas, la obesidad y las complicaciones óseas y cardiovasculares. Este conocimiento no tiene suficiente fuerza para vencer al hábito enfermante. La publicidad masiva de las multinacionales del negocio alimentario se encarga de mantenernos en la impotencia, haciéndonos creer que elegimos libremente lo que queremos comer.

Para las personas que apuestan por la salud, la razón y la libertad, y se deciden a pasar el "mono" del dulce, aquí van algunos recursos:

- Hacerlo en periodo de vacaciones, desempleo o permiso sin sueldo.
- Durante algunas semanas, los síntomas tienden a desaparecer, pero no hay que fiarse.
- **Alimentos a evitar**: alimentos con azucares artificiales y refinados; miel en cantidad superior a una cucharada sopera al día; frutos secos, salvo si pasan por 2 o 3 horas de remojo; quesos grasos; leche (fuente de alergias); maíz.
- **Alimentos a reducir**: alimentos con azúcar concentrado; refinados (cereales, pan, pasta, arroz y harina) y todos los procesados que los contengan (pizza, hamburguesas, pasteles, bollos, refrescos carbonatados, snacks, etc.)
- Régimen alimenticio estable en horarios y cantidades.
- No alcohol, tabaco, café, medicamentos y drogas.
- **Alimentos recomendados**: frutas y verduras ecológicas de temporada, cercanía, cultivadas por campesin@s agroecológic@s en tierra fértil y recién

sigue

recolectadas. Reducir la proteína animal a favor de la vegetal (7,5% de proteína animal como máximo en la ingesta total diaria).

- Apostar por vegetales crudos o poco cocidos como base fundamental de la alimentación. Incluir semillas germinadas por su gran aporte de vitalidad y nutrientes fácilmente asimilables.

- Comer con conciencia, salivación y masticación.

- **Asociar alimentos compatibles**: la fruta se debe comer fuera (o al principio) de las comidas; evitar la mezcla de proteínas en la misma comida (carne, pescado, huevos, quesos, legumbres); evitar la mezcla de lípidos (aceite, mantequilla, aguacate, aceituna, etc); evitar la mezcla de hidratos de carbono (féculas, arroz, pan). Hay que comer de todo, pero no en todas las comidas y diseñar la comida asociando verduras con proteínas y féculas-hidratos de carbono con verduras.

- Si hay desviaciones, que sean pocas. En la vida familiar y social (repleta de comidas) podemos medir nuestros avances, manteniendo una actitud firme pero flexible y evitando la confrontación permanente con el tema de la comida. Si es posible, mejor abstenerse, pero sin polémicas.

- Al cabo de un año de hábitos saludables con excepciones escasas, sentiremos la recuperación de nuestro potencial físico e intelectual.

De los 36 síntomas siguientes, elegir la opción 1 (síntoma ligero), 2 (síntoma moderado) o 3 (síntoma acentuado) rodeándola con un círculo. En los síntomas que no se reconozcan, no hacer ningún círculo.

Síntoma	Puntos			Descripción
1	1	2	3	Necesidad anormal de azúcar
2	1	2	3	Dolor de cabeza
3	1	2	3	Alergias, asma, ...
4	1	2	3	Insomnio
5	1	2	3	Dificultades respiratorias
6	1	2	3	Sangrado de encías
7	1	2	3	Vista nublada
8	1	2	3	Manchas marrones en la piel o hematomas
9	1	2	3	Dependencia del café
10	1	2	3	Cansancio crónico
11	1	2	3	Convulsiones
12	1	2	3	Antojo de dulces
13	1	2	3	Depresión
14	1	2	3	Aturdimiento
15	1	2	3	Necesidad de comer a menudo
16	1	2	3	Cuando como, desaparece el cansancio
17	1	2	3	Temblores
18	1	2	3	Irritabilidad o taquicardia, si no como
19	1	2	3	Hambre entre comidas
20	1	2	3	Falta de energia
21	1	2	3	Mala memoria
22	1	2	3	Pasividad
23	1	2	3	Somnolencia
24	1	2	3	Debilidad

CÓMPUTO

Quien haya sobrepasado un total de 20 puntos, debería iniciar un tratamiento de hipoglucemia, sobre todo si ha respondido afirmativamente a 3 de los siguientes 4 síntomas: 10 (cansancio crónico), 15 (necesito comer a menudo), 16 (cuando como desaparece el cansancio) y 23 (somnolencia).

M.M.

"El azúcar o la vida". Bruno Kleiner. Ed. Terapias Verdes, 2004

Educación alimentaria y ambiental en la Escuela Abierta de Verano de Cañada Real Galiana (del 2 al 15 de julio de 2015)

TALLERES

Jornada I

Los talleres que habitualmente realizamos con los colegios durante el curso los trasladamos a Cañada Real, con menores que participan en los campamentos de verano organizados por Iniciativa Comunitaria Intercultural.

Taller de los sentidos para aprender alimentación saludable ecológica jugando a ser investigadores y degustando un desayuno ecológico; taller de huerto para sentir como las plantas recogiendo con lápices de colores como las vemos; taller de residuos y reciclado para aprender cómo evitar el crecimiento de los vertederos y la incineración y conocer alternativas que crean puestos de trabajo.

El primer día de actividad fue el 2 de julio, en la Fábrica de muebles, situada en el sector 6, en el campamento de Caritas con niñ@s entre 5 y 14 años.

Jornada II

El lunes 6 de agosto estuvimos en la Asociación de Vecinos del Sector 5 con el Campamento de Verano de la Fundación Secretariado Gitano realizando diversas actividades de educación alimentaria y ambiental.

Los niños y niñas diversos de este campamento (gitanos, magrebíes, rumanos...) participaron en el Taller de los Sentidos con la Pirámide de Alimentos, Actividad Física y Afectos, hicieron un Tutti fruti de Relevos, degustaron un desayuno ecológico con frutas y verduras de temporada, pan integral con semillas, galletas de algarroba y cereales con leche.

Posteriormente realizaron un juego para aprender a clasificar la basura doméstica y tuvieron que depositar dicha basura en los contenedores de Covibar porque en Cañada Real sólo recogen basura sin clasificar y, en algunos sectores, no todos los días. Ese paseo se convirtió en un juego reivindicativo:

Donde están los cubos, matarile rile rile, donde están los cubos, matarile rile ron chin pón.

No están en Cañada, matarile rile rile, no están en Cañada, matarile rile ron chin pón.

Donde iré a buscarlos, matarile rile rile, donde iré a buscarlos, matarile rile ron chin pón.

En el barrio de al lado, matarile rile rile, en el barrio de al lado, matarile rile ron chin pón.

La Cañada quiere cubos, matarile rile rile, La Cañada quiere cubos, matarile rile ron chin pón.

Los niños de Cañada quieren los mismos derechos que los demás niños, en particular, separar la basura para que no se la devuelvan en emisiones tóxicas de la incineración de Valdemingómez.

Jornada III

El martes 7 de julio realizamos un nuevo taller en el campamento de verano de l@s niñ@s de la Asociación El Fanal.

Algun@s, de forma espontánea, pintaron, en los platos, caras con las frutas de temporada. Les prometimos publicarlas. Al finalizar el taller de residuos reclamaron al Ayuntamiento cubos para depositar la basura separada evitando con ello la incineración que daña nuestra salud.

Jornada IV

El miércoles 8 de julio recibimos en La Garbancita Ecológica visita del campamento de verano de Cañada Real que organiza Cruz Roja, en la serie de sesiones que estamos realizando con la Iniciativa Comunitaria Intercultural de Cañada Real este verano 2015.

Eran peques de 3 a 11 años. La visita se prolongó durante 4 horas. Nunca habíamos realizado una actividad tan prolongada y con niñ@s tan pequeñ@s. Nos pusimos manos a la obra y creamos nuevas unidades didácticas para esta ocasión.

El equipo de monitor@s de La Garbancita tuvo la suerte de contar con colaborador@s muy jóvenes, Marina, Irene

sigue

y Nora, que ayudaron mucho a Bea y Laura en el taller de residuos. En la actividad de Comer y Cantar contamos con guitarrista y coros para que los niños y niñas se aprendieran la Canción del Tomate. Algun@s espontáne@s se pusieron a bailar y montaron una coreografía. Podeis ver el video en *https://www.facebook.com/GarbancitaEcologica/videos/779910008793602/*

Hicimos un amplio reportaje de la actividad. Tod@s disfrutamos mucho y al finalizar estábamos muy content@s.

Jornada V

El jueves 9 de julio realizamos un nuevo taller en el Campamento de Verano que organiza Cruz Roja en el CEIP Severo Ochoa de Vicálvaro con 40 menores de Cañada Real entre 3 y 12 años.

Como muestra un detalle del Taller de los Sentidos con los más pequeños. La actividad transcurrió entre las 11:30 y las 13:30 y empleamos juegos creados por La Garbancita Ecológica para comprender la importancia de comer frutas y verduras de temporada todos los días y en todas las comidas; colocar en la Pirámide de Alimentos,

Actividad Física y Afectos imágenes que indican qué debemos comer y qué actividades hacer varias veces al día, cada semana y de forma ocasional (o casi nunca). Tampoco faltó el juego de los residuos para aprender las 3 R: reducir, reutilizar y reciclar, diferenciar los materiales propiciando la separación en origen y reduciendo lo que va a vertedero, lo que hace innecesaria la incineración y nos ahorra sus efectos contaminantes.

Como en las 4 jornadas anteriores, nuestr@s pequeñ@s se lo pasaron muy bien aprendiendo a ser ciudadan@s saludables y responsables. Y lo mejor de todo, nos hicimos amig@s.

Jornada VI

El lunes 13 de julio estuvimos con los niños y niñas del Campamento de Alamedillas en Cañada Real.

Este grupo disfrutó de lo lindo en el Tutti Fruti de relevos y cada equipo se empleó a fondo en el juego de pistas para localizar distintos residuos urbanos escondidos en la explanada de la Fábrica de Muebles. Una vez localizados fueron clasificándolos y anotando en su tarjeta de buenos recicladores los distintos residuos recogidos, para meterlos en las cajas de colores verde, amarillo, azul y rojo (punto limpio), simbolizando los distintos contenedores a los que acceden habitualmente los vecinos de Madrid, pero que no están a disposición de los de Cañada Real. Como premio recibieron el muñequito identificativo del color del contenedor correspondiente al residuo que habían encontrado. Si encontraban residuos asociados a un color que ya tenían, se lo pasaban a algún equipo que fuera un poco rezagado convirtiendo la competencia en cooperación.

Jornada VII

El miércoles 15 de julio nos visitó en La Garbancita un nuevo grupo de niños y niñas de Cañada Real. Procedían del campamento de verano de Cruz Roja en la segunda quincena de julio.

Les hicimos una visita por las instalaciones de La Garbancita, sin faltar el Taller de los Sentidos, la participación en la preparación y presentación del desayuno a sus compañeros, el desayuno ecológico y saludable a base de frutas y verduras crudas de temporada, receta secreta (sólo desvelada a las niñas y niños que nos visitan) y cereales integrales con leche. Después de ese refrescante desayuno, COMER Y CANTAR: entre todos y con Armando a la guitarra, cantamos "La Canción del Tomate".

Tras un pequeño recreo, los más pequeños participaron en un taller de reconocimiento y reciclaje de residuos y los más mayores nos ayudaron en el pesado y procesado de alimentos. Como cada día, se fueron con una Pirámide de Alimentos, Actividad Física y Afectos y un garbanzo, para que puedan reavivar a través de la semilla una planta de la proteína vegetal por excelencia de nuestro territorio manchego.

Con esta visita concluyeron las 7 sesiones en las que La Garbancita Ecológica ha colaborado con la Iniciativa Comunitaria Intercultural de Cañada Real fomentando la educación alimentaria y la salud ambiental entre los menores de Cañada Real.

Pilar Galindo

sigue

INCINERADORA, SALUD Y RESIDUOS CERO

Son muchas las voces que denuncian el aumento del cáncer causado por las emisiones de las incineradoras. Generar diariamente una gran cantidad de residuos explica por qué muchos de ellos son incinerados emitiendo gases tóxicos a la atmósfera y provocando enfermedades en la población colindante. La Cañada Real Galiana tiene en su término varias plantas de Tratamiento de Residuos Urbanos (T.R.U.) que procesan en el macro-vertedero de Valdemingómez, casi millón y medio de toneladas anuales de basura.

Existe un gran desconocimiento sobre este tema porque no son muchos los medios que publican estos datos, ni hacen referencia a ellos. Si la información llega a toda la población, podemos actuar reduciendo los residuos, separando las basuras y dándoles una nueva utilidad.

La contaminación por las incineradoras se debe a la mala gestión de los residuos, la escasa educación ambiental y la gestión mercantil privada de las plantas de Valdemingómez. Debemos abordar este problema con movilización ciudadana mediante la educación de los más jóvenes y de paso, de familiares, amig@s, vecin@s y colegios.

En la periferia Este de Madrid, el complejo de T.R.U. de Valdemingómez carece de los controles necesarios, y hasta ahora, la Administración no hace nada por remediarlo. Esto tiene efectos sobre la salud de la población de Cañada Real Galiana y otros barrios como Ensanche de Vallecas y Rivas. Todo ello agravado por la pobreza y el abandono que las diez mil personas residentes en este enclave.

Diversos colectivos, vecin@s y entidades ponemos en marcha un programa de Educación Ambiental-*Residuos Cero* para que los más jóvenes aprendan la importancia de **Reducir**, **Reutilizar** y **Reciclar** todos los productos. Además, explicamos la importancia de "**Reusar**", dando un nuevo uso a los envases y bolsas, reparar aparatos, etc. En definitiva, se pretende con este taller introducir en sus costumbres cotidianas la utilidad de las "4 R".

Queremos que el mensaje llegue a la Administración para que ponga en marcha estos programas a nivel municipal y regional y abandone su actual pasividad.

A través de juegos interactivos, niñ@s y adolescentes aprenden a **reducir** el volumen de residuos mediante un consumo responsable. Despiertan su creatividad ideando cómo "**reusar"** todos los envases que se tienen en casa. Introducimos el concepto **reutilizar** para enviarlos de vuelta a la empresa que los fabricó y, por último, participan en el **reciclado** preaparando las basuras orgánicas, produciendo compras para fertilizar huertos urbanos y macetas. Desarrollamos un juego donde ell@s mism@s deben separar los residuos en cajas de colores en función del material con el que fue fabricado. Una vez terminado, dado que en Cañada Real no hay contenedores para depositar la basura (orgánica, envases, papel y vidrio) nos acercamos a las poblaciones limítrofes, provistas de contenedores de reciclado, con los residuos generados en la actividad y ell@s mism@s depositan cada residuo en el contenedor indicado, para que en un futuro, se conviertan en un nuevo producto.

¡Las cuatro R llegan a Cañada Real!

Laura Lax

sigue

BALANCE

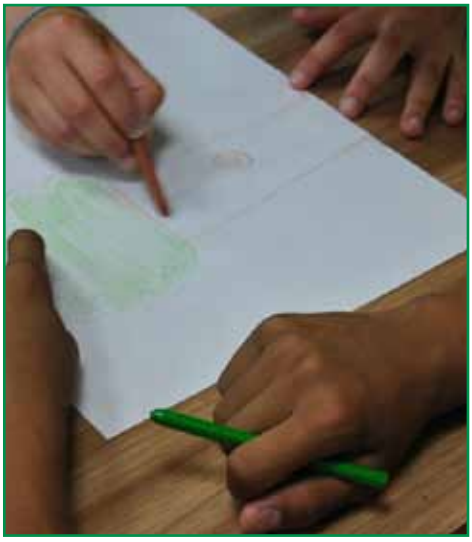
Las unidades didácticas que hemos realizado son de elaboración propia de La Garbancita. Interactúan con responsables y monitores, proponiendo el programa en el inicio de cada sesión, integrando opiniones y propuestas y adaptándonos al clima, espacio disponible, número, edades y características de l@s niñ@s.

Dadas las condiciones cotidianas de Cañada Real, facilitar actividades de ocio, educativas y culturales, contando en algunos casos con desayuno saludable, mejora la calidad de vida de los niñ@s durante el verano. Hemos combinado recursos como huertos (Caritas y El Fanal) y contenidos ecológico-ambientales (El Fanal) transmitiendo conocimientos que, en la población adulta, también son escasos. Las unidades didácticas alimentarias que hemos puesto en juego (Taller de los Sentidos, desayuno saludable, tutti frutti de relevos y trabajo sobre la "Pirámide de Alimentos, Actividad Física y Afectos") están muy rodadas. L@s niñ@s participantes han disfrutado al participar en experiencias ecológicas, alimentarias, organolépticas, cooperativas y reivindicativas.

Hemos conseguido una respuesta desigual. Junto a la extrañeza o el distanciamiento respecto a frutas y verduras crudas de un buen número de niñ@s y monitores, hemos encontrado –al igual que en cualquier otro grupo de niñ@s- indiferencia por algunos (pocos), aceptación por la mayoría y participación activa por parte de una minoría dinamizadora del propio grupo. En los relatos diarios en fb (ver web de La Garbancita), aparecen rostros construidos con frutas y verduras por los niños en un plato y la intensidad con la que algun@s han disfrutado de la experiencia.

En cuanto a Huerto- Residuos- Incineradora, la mayoría de l@s niñ@s han interiorizado que la separación de basuras en sus contenedores correspondientes – en lugar de quemar cuanta más mejor para generar biocombustible – les da una utilidad económica, sanitaria y medioambiental, además de crear numerosos puestos de trabajo.

Hemos realizado juegos de pistas para descubrir residuos y aprender a clasificarlos, separarlos y llevarlos al contenedor correspondiente. Al comprobar que en Cañada no hay contenedores para separar los residuos, l@s niñ@s piden a sus Ayuntamientos que se los proporcionen.



En el terreno alimentario hemos defendido el diálogo entre el campo y la ciudad y entre productor@s y consumidor@ a través de una metodología participativa y cooperativa donde la igualdad/desigualdad entre niñ@s y monitores se gestiona adecuadamente consiguiendo que el grupo integre en su dinámica a l@s niñ@s con comportamientos disruptivos. Hemos potenciado el círculo y el corro para la personalización y la horizontalidad, priorizando la participación e integración de cada niñ@ por encima del cumplimiento mecánico del programa.

Utilizamos recursos fabricados durante la actividad como: comer y cantar, comer y bailar, comer y contar, comer y plantar, y "vege(tal) como sientes" (las personas se expresan como vegetales y los vegetales como personas). Integramos -en pequeña medida- la diversidad lingüística utilizando el nombre árabe y castellano de algunas frutas y verduras.

Ha habido dificultades naturales como el calor, las condiciones para la preparación del desayuno saludable y la adaptación a los distintos espacios. Algun@s niñ@s no podían participar en actividades como el Taller de los Sentidos y el Desayuno saludable porque estaban en Ramadán. Nos hemos adaptado a estas circunstancias contando con la cooperación de l@s coordinador@s de Iniciativa Comunitaria Intercultural (ICI), la mayoría de l@s monitor@s y buena parte de los niñ@s.

Si hubiéramos tenido más tiempo para comunicarnos con l@s monitor@s, habríamos compartido contenidos, métodos y recursos en materia de salud alimentaria y ambiental para que los incorporasen a su patrimonio profesional. También deberíamos haber potenciado el uso de palabras clave o muy utilizadas en la actividad (una docena de palabras) de otros idiomas presentes en los colectivos de niñ@s.

Modelos de entrenamiento según objetivos

Pocos propósitos son tan repetidos como el de ponerse en forma. Sin embargo, una mala planificación del entrenamiento, unos objetivos erróneos más impedimentos como la falta de tiempo pueden ser determinantes para disminuir los progresos en nuestra condición física. *http://goo.gl/F23OBS-*.

En primer lugar, es necesario entender nuestro estado físico como la unión indisociable de alimentación y ejercicio. El balance entre lo ingerido y lo gastado será uno de los pilares en los que se asiente nuestra forma física *http://www.lagarbancitaecologica.org/garhttp://www.lagarbancitaecologica.org/comunicacion/piramide-de-la-garbancita*

A partir de aquí, existen multitud de métodos de entrenamiento según lo que pretendamos conseguir, teniendo en cuenta la edad y la salud de quien vaya a realizarlo.

Veamos algunos de los métodos de entrenamiento más demandados.

Entrenamiento funcional

Surge de las técnicas de readaptadores y médicos rehabilitadores de lesiones y cirugías de distinta índole. Se basa en ejercicios que imitan los movimientos cotidianos para la rehabilitación de lesiones deportivas, utilizando pliometrías (grabación y feedback de acciones determinantes en cada especialidad deportiva), o, simplemente, realizando ejercicios contextualizados a dicha especialidad.

Sentadillas a 90º, ejercicios en step, escaleras o movilidad articular son ejercicios comunes en el entrenamiento funcional. La adaptación a cada persona y sus necesidades es lo más importante en este trabajo. Por ejemplo, una persona mayor que viva en un tercero sin ascensor, mejorará su calidad de vida si aumenta su resistencia aeróbica y activa su tren inferior, pues le permitirá subir y bajar a su domicilio sin fatigarse en exceso.

Este trabajo, especialmente recomendado para personas mayores, es útil para cualquiera que desee mantener en buen estado las cadenas musculares más utilizadas y mejorar su calidad de vida.

http://www.entrenamiento.com/musculacion/entrenamiento-funcional/.

Pérdida de peso

Sin duda uno de los temas recurrentes dentro del estilo de vida occidental.

Hay que saber, mediante la opinión de un experto (médico, nutricionista, graduado en Ciencias de Actividad Física y Deporte) si realmente es necesaria o conveniente dicha pérdida y de la misma. No es lo mismo una obesidad que afecta a nivel cardio-pulmonar que un ligero exceso de grasa localizada.

Para perder peso necesitamos ajustar y reorganizar nuestra alimentación. A veces, no es tanto un problema de la cantidad que comemos – que también podría ser reducida en caso de necesitarlo- si no de cuándo y cómo lo hacemos. Los hidratos de carbono (en su mayoría glucosa), si no se gastan en el momento adecuado, se almacenan en forma de grasa con más facilidad que otros azúcares. Por este motivo, las recomendaciones de médicos y nutricionistas, limitan la ingesta de arroz, pan o harina en las últimas horas del día –cuando el ritmo metabólico tiende a disminuir y la acumulación de estas sustancias en forma de grasa es más sencilla-. También recomiendan ingerir la fruta entre horas y, al igual que los carbohidratos, antes de media tarde. El objetivo de estos pequeños cambios es reorganizar la ingesta, disminuyéndola antes de periodos prolongados de relajación (tarde-noche) y situándola antes de una actividad intensa (jornada laboral, entrenamientos...). Siguiendo esta idea, el mejor momento de entrenar para perder peso es la tarde-noche. Sin embargo, y dado que las mejoras asociadas al momento del día en el que realicemos ejercicio no son muy importantes, la me-

sigue

jor hora para practicar actividad física será aquella en la cual podamos establecer una rutina y mantenerla en el tiempo.

En cuanto a las formas de ejercicio recomendadas para la pérdida de peso encontramos el ejercicio aeróbico, comúnmente llamado "cardio": bicicleta estándar, estática y elíptica y carrera continua o, simplemente, marcha rápida (7-8 km/h aprox.). Para que el ejercicio sea efectivo y movilicemos las reservas de ácidos grasos (lípidos o grasas), necesitamos mantener el trabajo al menos 35-40 minutos. Al ser una actividad de larga duración, la intensidad a la que trabajemos (velocidad en la mayoría de los casos) será media-baja.

Aumento de volumen

Demandada en su mayoría por varones de edades entre los 15 y los 35 años, la búsqueda de una mayor fuerza muscular a partir de la hipertrofia es la principal característica de este programa (aunque, durante los dos primeros meses, las mejoras en fuerza son producidas en su mayoría por el aumento de la activación y la coordinación neuromuscular).

En el plano alimentario, se incrementa la ingesta calórica diaria en 300-500 kcal de media (imprescindible acudir a expert@), aumentando el número y la cantidad de las comidas.

Se utilizan series cortas de ejercicios –escaso número de repeticiones- y cargas elevadas. Para realizar este programa de entrenamiento con seguridad es necesario haber completado el desarrollo madurativo del aparato locomotor. Por este motivo, el aumento de volumen muscular en adolescentes debería realizarse mediante mejoras neuromusculares y propiocepción, derivadas del trabajo con autocargas o cargas leves. De no ser así, iniciar programas con grandes pesos a edades tempranas, implica un riesgo elevado de caer en lesiones, algunas de ellas crónicas, como los problemas de espalda.

Definición muscular

Este programa se basa en la tonificación muscular, eliminando el exceso de laxitud o flacidez de la masa magra muscular de distintas regiones de nuestro cuerpo.

Normalmente, este plan de trabajo complementa a otros como la pérdida de peso o el aumento de volumen muscular.

Se trabaja en series largas, descansos cortos, un número de repeticiones elevado y cargas no muy grandes. Ejercicios como flexiones de brazo (bíceps y tríceps braquiales); abdominales (tanto en su fase excéntrica –acortando y alargando fibras musculares- como en su fase isométrica –sin variar la longitud del músculo, buscando únicamente la contracción mantenida-); y trabajos con autocargas en los que se trabaja levantando y/o moviendo el propio peso, sin pesas ni cargas adicionales.

Lo más importante a la hora de iniciar un programa de entrenamiento o una rutina de ejercicio físico es saber cuál es nuestro objetivo. A partir de ahí, la elección del programa más ajustado a las necesidades de cada uno debe estar asesorado y controlado por un especialista en la materia. Y nunca perder de vista que la salud será el fin último que busquemos.

Alejandro Romero

16 Octubre, Día Mundial de la Alimentación Agroecológica.

Manifiesto sobre el glifosato de científicos independientes

Un grupo de 80 científicos de todo el mundo están pidiendo a los gobiernos a todos los niveles prohibir la fumigación de herbicidas de glifosato, basándose en la abrumadora evidencia de estudios científicos y declaraciones de testigos.

El manifiesto puede ser firmado por científicos (incluidos científicos sociales) y apoyado por no científicos. Hasta el momento ha sido firmado por 325 científicos y 452 no científicos de 49 países diferentes. La versión original puede encontrarse en la web del Instituto de Ciencias en la Sociedad (ISIS) en la url *http://www.i-sis.org.uk/Independent_Scientists_Manifesto_on_Glyphosate.php*

Manifiesto

Nosotros, los científicos internacionales y los profesionales médicos abajo firmantes, llamamos a los gobiernos a todos los niveles a prohibir la fumigación de herbicidas de glifosato. Como profesionales que hemos leído la literatura científica sobre el herbicida glifosato y sus efectos, concluimos que éstos causan un daño irreparable.

La reciente reclasificación de la Organización Mundial de la Salud del glifosato como "probable carcinógeno humano" es sólo una pequeña parte de la toxicidad conocida de los herbicidas de glifosato. La exposición crónica a herbicidas de glifosato está asociada no sólo a cánceres sino también con "infertilidad, impotencia, abortos, defectos al nacer, neurotoxicidad, disrupción hormonal, reacciones inmunes, una enfermedad renal fatal aún sin nombre, diarrea crónica, autismo, etc.".

Además de enfermedades humanas, los herbicidas de glifosato están asociados a más de 40 enfermedades importantes y emergentes de los cultivos, causando daño a toda la cadena trófica incluyendo plantas, microbios beneficiosos para el suelo, peces y otros seres acuáticos, anfibios, mariposas, abejas, aves, mamíferos y la microbiota que se aloja en el intestino humano.

Por el bien del planeta, nuestros hijos y nuestros nietos, toda fumigación con herbicidas de glifosato debe ser inmediatamente reemplazada por alternativas ecosostenibles que restauren las dañadas cadenas tróficas. Les instamos a tener el coraje de detener la destrucción de la vida en nuestro planeta como líderes de las generaciones futuras.

Revisiones científicas, artículos y declaraciones de testigos pueden encontrarse en los siguientes enlaces:

Artículos de investigación sobre herbicidas de glifosato compilados por Dr Alex Vasquez : *http://www.i-sis.org.uk/pdf/Glyphosate_research_papers_compiled_by_Dr_Alex_Vasquez.pdf*

Interacciones cultivos-glifosato revisadas por Dr Don Huber: http://www.i-sis.org.uk/pdf/Glyphosate_crop_interactions_reviewed_by_Dr_Don_Huber.pdf

Un resumen de Roundup Ready revela patrones convergentes de toxicidad desde la granja a la clínica a los estudios de laboratorio: *http://www.i-sis.org.uk/Roundup_of_Roundup.php*

Presencia de glifosato en pan y otros alimentos *https://noticias-deabajo.wordpress.com/2015/09/07/presencia-de-glifosato-en-el-pan-y-otros-alimentos-efectos-en-la-salud-incluso-a-dosis-extremadamente-bajas/*

Traducción: Pilar Galindo, socióloga rural, panadera artesana y firmante del manifiesto

Algunos datos sobre la difteria

Marín Olmos, fundador del European Forum for Vaccine Vigilance (EFVV), un grupo de expertos europeos que recoge los efectos secundarios de las vacunas, ha explicado en declaraciones a la agencia EFE que la vacuna de la difteria es una de las legendarias y de las primeras en introducirse cuando había muchos casos, pero ya había descendido la enfermedad, y, "si bien su uso podría ser pertinente en los años 60-70, habría que empezar a ver cuando se empiezan a usar otras estrategias".

En España la incidencia de difteria en el siglo XX ha sido claramente descendente, excepto durante la Guerra Civil, que se produce una epidemia y posteriormente, la incidencia de la enfermedad experimenta un descenso brusco seguido de un descenso paulatino. En 1901 hubo 6.299 muertos, en 1950 se registran 4.741 casos y 297 muertes, y en 1964, un año antes de las campañas de vacunación de difteria-tétanos y tos ferina (DTP) con coberturas próximas al 70%, se registraron 1.700 casos con 81 muertes. El último fallecido fue en 1984.

Xavier Uriarte, médico de la Liga por la Libre Vacunación nos aclara que la difteria no es una enfermedad infecciosa inicialmente severa. Solamente cuando se complica puede evolucionar gravemente.

La epidemia de difteria en España fue remitiendo a lo largo del siglo XX independientemente de la vacuna. Cuando la epidemia había ya remitido sin vacuna en un 90% se introdujeron unas pocas dosis (104. 616) entre la población española en el año 1944. Fue entre 1965 y 1980 cuando se llega a una cobertura vacunal de difteria superior al 80%. Hoy tiene una cobertura del 90%. Tanto la introducción de la vacuna en 1950 como la vacunación masiva referida se atribuyeron el éxito de la vacunación en la remisión de la epidemia. Sin embargo, la epidemia de difteria había ya remitido sin la vacuna.

Las condiciones de vida a lo largo del siglo XX y XXI hicieron posible este cambio en la mortalidad y morbilidad de la difteria.

Los defensores de las vacunas aseguran que la práctica desaparición de la difteria en los países occidentales de los años 70 fue por las campañas de vacunación iniciadas en los años 40-50, pero muchas voces defienden que está ligado a otros factores porque las campañas masivas fueron a partir de 1965. El descenso de la mortalidad en España el periodo 1901-1964 fue del 98,7 %, "sin que se pueda atribuir a las escasas vacunaciones efectuadas", y la morbilidad experimentó también un descenso del 97,2 % entre principios de siglo y 1964.

La higiene, el desarrollo económico y a la mejora de las condiciones de vida, más alimentos, vivienda, ropa, calefacción, potabilización de aguas, recogida de basuras, o red de cloacas, remarca este médico, han propiciado una mejora sanitaria, "pero ha arraigado la idea de que todo se debe a las vacunas". Puntualiza Juan Manuel Marín que no es que las vacunas no tengan efectos biológicos, sino que "la creencia de que las vacunas han acabado con las epidemias, hace que se olviden aspectos fundamentales en el control y evolución de las enfermedades infectocontagiosas" y que "se atribuyen a las vacunas méritos que se deben a mejores condiciones de vida y otros factores".

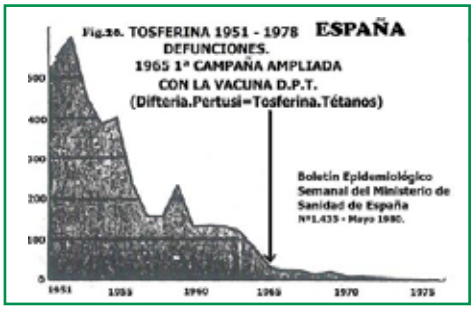
¿QUÉ ES LA DIFTERIA?

Es una infección bacteriana grave que suele afectar a las membranas mucosas de la nariz y la garganta. La difteria suele causar dolor de garganta, fiebre, inflamación de los ganglios y debilidad.

sigue

En la composición de la vacuna de la difteria, informa Xavier Uriarte, actualmente encontramos difteria, tétanos, tosferina, haemophilus, polio, aluminio (500 microgramos), fenoxietanol, trazas de thiomersal ó mercurio (50 microgramos) y polisorbato 80. Además de difteria están presentes otras vacunas y componentes tóxicos de alta capacidad lesiva para el organismo vacunado. Entre los efectos adversos posibles de las vacuna de la difteria se contemplan la muerte postvacunal (1 muerte por cada 2.000.000 dosis administradas), reacciones de hipersensibilidad inmunitaria, lesiones neurológicas o encepalopatía postvacunal, nefropatías o lesiones renales (1 persona por cada 1.000-10.000 dosis administradas).

Juan Manuel Marín, que estaría de acuerdo con las vacunas que actúan contra enfermedades producidas por un solo agente causal, cree que no está justificado vacunar a millones de niños contra enfermedades con muy baja incidencia o en las que están implicados diversos microorganismos, como en las meningitis. No son pertinentes, a su juicio, "vacunas que se ponen al nacer como la hepatitis B, y otras en los primeros meses de vida como la Haemophilus Influenzae, la Meningococo C, o los rotavirus, "pero que se dan por diversas presiones medico-farmacéuticas". Recuerda, además, que vacunar contra la hepatitis B al nacer está cuestionado y que en todo caso sería más racional hacerlo en la adolescencia. Se debería hacer un uso más racional de las vacunas, porque dar unas 40 entre el nacimiento y la adolescencia, 30 de ellas en los primeros 18 meses de vida, no parece muy racional.



La aparición de una persona afectada de difteria no significa que estemos en epidemia y que la vacuna resuelva la situación, sino que estamos actualmente viviendo una infección que no se presentaba hace tres décadas. Desde la Liga por la Libertad de Vacunación hacen un llamamiento a las familias que no vacunan a mantenerse en su decisión y a las autoridades sanitarias a que hagan un análisis correcto de la situación.

Más información en:

http://www.vacunacionlibre.org/nova/wp-content/uploads/2015/06/difteria-debate-sobre-su-pertinencia.pdf

Comunicado de la Liga por la Libre Vacunación 3/6/15 http://vidasana.org/noticias/difteria-la-postura-de-la-liga-por-la-libertad-de-vacunacion
Comunicado de Impulsores por la Libertad de Vacunación. EFE 3/6/15 www.elconfidencial.com/ultima-hora-en-vivo/2015-06-03/impulsores-de-la-libertad-de-vacunacion-piden-un-debate-sobre-su-pertinencia_597293/

Reflexiones lógicas sobre el caso de Difteria del niño de Olot

Como ya sabrán los lectores, el niño de Olot, en paz descanse, que, según sus médicos, estaba infectado de difteria, ha muerto después de pasar casi un mes en la U.C.I. del hospital Vall d´Ebrón. Desde ese mismo momento TODAS las televisiones, grandes o pequeñas, han estado repitiendo en TODOS los telediarios y programas informativos la fatal noticia. En todas estas ocasiones se explicitaba que el niño no estaba vacunado y que por eso se había infectado, convirtiéndose así en el único caso de difteria en España desde hacía treinta años. Y además de ser el único caso en décadas se ha tratado de un caso especialmente agresivo de difteria, puesto que el niño no ha podido superarla, es decir, no ha sido curado de una enfermedad que tenía cura a principios del s. XX pero que no ha podido ser curada en una unidad de cuidados intensivos del s. XXI.

No ha podido ser curado y el conseller de sanidad de Cataluña y todos los medios informativos han afirmado que ha muerto de DIFTERIA y que esta infección la había adquirido por no estar vacunado. Y como es habitual han arremetido contra los padres que no vacunan a sus hijos y algunos políticos han amenazado con crear leyes que obliguen a la vacunación total.

Toda esta situación, seguramente, habrá hecho dudar a algunos padres que no vacunan a sus hijos, lo cual es natural, pues el efecto de la propaganda del miedo no pasa desapercibido. Este médico que escribe, no va a decir a nadie lo que tiene que hacer al respecto; pero quiere exponer a la atención del lector una batería de preguntas lógicas o de sentido común que seguramente le incitarán a la reflexión y, por ello, a discernir lo posible de lo imposible o la verdad de la mentira; si lo logra podrá tomar su decisión con mayor grado de libertad. Veamos:

Según la versión oficial, que hemos escuchado durante todo el tiempo, el niño ha muerto de difteria por no estar vacunado. Preguntas: ¿Cómo se infectó? ¿Dónde estaba el origen de la infección? La respuesta oficial, como siempre, se expresa sin dudas: Se ha contagiado de su entorno más cercano, puesto que muchos de los que se relacionan con él son "portadores" sanos de la bacteria. Y han explicado perfectamente que estos portadores sanos no padecen la enfermedad porque están vacunados y aunque tienen la bacteria en el cuerpo, son inmunes a ella; pero estos individuos, sigue diciendo la versión oficial, pueden infectar a otros, sobre todo, si no están vacunados.

De lo explicado por el sistema oficial podemos sacar una conclusión: El foco de la infección provenía de sujetos vacunados. Si esto es así, se descarta la que los niños no vacunados sean la ÚNICA fuente de reaparición de enfermedades infecciosas. En este caso, el propio sistema médico, afirma sin admitir dudas que el niño ha muerto de difteria y que el foco de contagio ha estado en su entorno de gente VACUNADA. Y eso que han explicado en el caso de la difteria pasa en todas las demás infecciones, puesto que las vacunas no tienen como función "acabar con los gérmenes" sino preparar o "entrenar" al sistema inmunitario para que éste nos proteja de los microbios. De manera que todos los vacunados se convierten en PORTADORES SANOS de gérmenes y como se ha visto en Olot, se convierten en posible foco de infección de enfermedades que se creían erradicadas.

De toda esta información se deduce que muchos ciudadanos, vacunados o no, podemos ser portadores de este tipo de gérmenes, pero unos son silenciosos, no padecen la enfermedad ni manifiestan los síntomas y pueden transmitir la enfermedad: Los vacunados. Mientras que otros, por no estar vacunados, la manifiestan con todos sus síntomas y, por tanto, pueden ser detectados inmediatamente. ¿Cuál de los dos grupos sería más peligroso para transmitir una enfermedad a toda una comunidad? ¿Los vacunados o los no vacunados? Entonces ¿de dónde viene la conveniencia de que no quede gente sin vacunar? ¿De dónde la conclusión de la obligatoriedad de las vacunas, para erradicar las enfermedades, si aquellas no destruyen a los gérmenes sino que convierten a los ciudadanos en portadores sanos y camuflados?

sigue

Este caso debe servir al lector para defenderse, con planteamientos lógicos, de todos aquellos que les acusan de poner en peligro al resto de la comunidad por no vacunar a sus hijos. Deben responder que los vacunados son igualmente focos de infección (como han estado explicando los médicos durante todo este mes) pero mucho más peligrosos por ser asintomáticos y no manifestarlo. Los no vacunados, por lo menos, son más explícitos y no engañan a nadie, y además, no pueden infectar a los otros porque, esos otros, están vacunados y, por tanto, según el sistema oficial, están totalmente protegidos.

Concluyendo: el caso de difteria de Olot demuestra que si uno no se vacuna no se convierte en un foco de infección, en modo alguno, distinto del que sí se vacuna, los dos son portadores, uno evidente y el otro camuflado. Es decir no se puede no ser portador. Por tanto el no vacunado no perjudica más a la comunidad sino, en todo caso, menos, por ser más evidente y localizable.

¿Difteria en España en el 2015?

Cuando apareció la noticia hace un mes, este viejo médico que escribe pensó que sería un error de diagnóstico y lo sigue pensando por dos razones: La primera es que en toda su vida de médico en activo y de estudiante de medicina (unos cuarenta años) nunca vio ni tuvo que atender a ningún caso de difteria. Todo conocimiento que tiene de la enfermedad y su tratamiento, le viene de sus estudios teóricos de la facultad (y de alguna escena cinematográfica en películas españolas y americanas) donde le explicaron que el tratamiento consistía básicamente en: suero antidiftérico, antibióticos y mantener libres las vías respiratorias.

Que ese tratamiento se haya llevado a cabo en una moderna U.C.I. durante un mes y no hayan salvado al niño, nos llena de estupor y nos obliga a preguntarnos si en realidad fue un caso de difteria. La segunda razón que nos hace dudar que fuera un caso de difteria es precisamente eso, que haya sido un sólo caso de difteria. El caso de Olot es un caso aislado no solamente en el espacio, puesto que nadie más ha sido afectado en su entorno, sino también en el tiempo; puesto que la difteria se considera erradicada de España desde hace treinta años.

Los técnicos y políticos que llevan este tema repiten sin parar que este niño NO VACUNADO, ha sido infectado por la gente de su entorno, un alto porcentaje de ellos son portadores sanos. No nos han explicado el porqué de tan alto número de portadores sanos alrededor del niño, pero los lectores deben conocer la siguiente realidad: todos los ciudadanos, tanto si están vacunados como si no, si se sometieran al test de portador de difteria (con cultivo biológico de los gérmenes de

sigue

sus mucosidades) darían positivo en un 80 ó 90% de casos, como ha ocurrido en el entorno del niño de Olot, simplemente porque el bacilo diftérico con sus cuatro o cinco subespecies, son HABITANTES simbióticos y naturales de nuestras vías respiratorias y digestivas, es decir, son organismos que viven en simbiosis con nosotros realizando funciones, en su mayoría desconocidas. Esa realidad biológica es la que hace posible que toda la población viva con bacilos diftéricos pero sin sufrir enfermedad alguna.

Hay otras cuestiones que merecen nuestra atención en este caso dudoso de difteria y son las siguientes: Si la causa de la difteria hubiera sido la falta de vacunación del paciente, y con la cantidad de niños no vacunados que ha habido en España durante los últimos treinta años, gracias al buen arbitrio de sus tozudos e indomables padres, es lógico preguntarse: ¿Cómo es posible que no haya habido ningún caso de niño no vacunado que haya contraído la difteria, habiendo estado rodeados de portadores sanos (como en el caso de Olot) durante un periodo de treinta años? ¿Por qué ha surgido un solo caso en treinta años si en España hay miles de niños no vacunados que conviven con portadores sanos?

Definición de la palabra Simbiótica

- **Simbiótica:** Interacción entre dos o más organismos de especies diferentes, llamados simbiontes, en la que todos resultan beneficiados

Este médico que humildemente quiere dar su testimonio, es de los pocos médicos que quedan que lleva más de treinta años desaconsejando el uso de vacunas. Algunos de sus pacientes siguieron su consejo médico y otros —muchos más— no. Si los primeros han vivido entre los segundos ¿por qué no se ha producido el contagio y la enfermedad a los primeros durante treinta años? ... y lo que te rondaré morena.

Como hemos dicho, tenemos nuestras dudas —muchas— de que, lo que ha pasado en Olot, haya sido un caso de difteria. Mucha información que se ha dado es incongruente incluso para los partidarios de las vacunas. Hay más preguntas que respuestas. Pero estamos seguros de que las reflexiones a las que pueden dar lugar las consideraciones que hemos expuesto, pueden ayudar al discernimiento de los lectores. Deseamos haber llevado en nuestras palabras algo de claridad y así se lo pedimos a Dios. Salud y buen discernimiento.

Doctor Enric Vercher

http://saludypoder.blogspot.com.es/2015/07/caso-olot-reflexiones-criticas.html

Limones soleados

Hola, queridos amigos y amigas de La Garbancita Ecológica:

Desde Citricaren esperamos que estéis pasando este caluroso verano combatiendo el calor y defendiéndoos de él lo mejor posible. Ya sabéis que una de las cosas más refrescantes en los momentos de calor es una buena limonada, o un granizado de limón.

Como quiera que sea, os recordamos que el limón tiene excelentes propiedades y es fuente de vitaminas, así que no dejéis de tomarlo, especialmente en verano.

Claro que las temperaturas que estamos soportando en estos últimos meses en el campo están haciendo estragos y como consecuencia de ello podemos encontrarnos al abrir algún limón que aparezca como lo vemos más abajo en la fotografía: Es debido precisamente a las altas temperaturas que hemos venido soportando de manera continuada durante todo el mes de julio. Temperaturas que prácticamente no han bajado de los 40 ºC de máxima, habiéndose llegado hasta los 48º no pocos días. Y eso durante horas, de forma que a las 6 y las 7 de la tarde todavía se mantenían.

Eso ha afectado a *algunos limones* de la cosecha que, si no estaban protegidos en el árbol sino que se encontraban más expuestos al sol, han sufrido un proceso de envejecimiento prematuro, como le pasa a nuestra piel si la exponemos al sol durante mucho tiempo y no la protegemos con una crema adecuada. Pues los limones aparecen como si se hubieran helado en algún punto. En general es muy poco y afecta al punto donde el sol le ha dado de lleno. El resto del fruto suele estar bien y su sabor no se ve afectado. En ocasiones exteriormente no se aprecia nada extraño, como manchas o zonas blandas, sino que aparentemente el limón se ve bien y es al abrirlo cuando lo vemos. Por eso aunque cuidamos todo lo posible durante la recolección y el destrío para desechar los frutos afectados, puede ocurrir que alguno se nos escape. Una alternativa, ante una situación de calor continuado, sería cogerlos antes y almacenarlos en cámara. Pero eso tiene también sus inconvenientes y nuestro funcionamiento ha sido siempre cortar el limón justo para servirlo, para que esté lo más fresco posible y aguante más. Pero ante una situación como ésta, quizás debamos replantearnos qué hacer, en momentos de extremo calor, ya que en estas fechas el limón todavía no está demasiado maduro sino que en condiciones normales puede aguantar bien todavía un tiempo. Sin embargo, si vemos que se estropea mucho, no habrá más remedio que cortarlo antes de que se vea afectado.

Esperamos que todo vaya bien y no os ocurra (hasta ahora el porcentaje es pequeño), pero si encontráis alguno así, comprended cuál es la causa. No se trata de hongos o bacterias que hubieran podido afectarle, sino que la causa es esa, el exceso de calor por las altas temperaturas continuadas.

Así que, en cualquier caso esperamos que sigáis confiando en la calidad de nuestro limón y que no os privéis de seguir disfrutando de la deliciosa y refrescante limonada veraniega.

¡Salud!

5 de Agosto 2015

Carmen Velasco -Citricaren

Alerta tomate Biomilanes

LOS AGRICULTORES NECESITAN AYUDA DE LOS CONSUMIDORES RESPONSABLES.

Hola La Garbancita:

El verano comenzó con temperaturas muy fuertes y la huerta malagueña crecía más deprisa de lo previsto. El martes 23 de junio a las 12 horas lanzábamos un mensaje de ayuda. Un ejemplo práctico de nuestra campaña de verano "Cuando la huerta ecológica avanza, los consumidor@s responsables no debemos retroceder".

Paco de Biomilanés nos pide apoyo para dar salida a TOMATE DE ENSALADA DEL TERRENO que maduran muy deprisa por el calor.

Tienen un color rojo intenso pero aún mantienen su dureza y firmeza.

El precio baja de 2,45 € a 1,85 €. Modificamos el precio en todos los pedidos de consumidores que hayáis incluido esta variedad en vuestro pedido.

¿Te animas a llenar tu nevera de tomate ecológico delicioso?

¿Tienes amigos o familiares a los que pedir ayuda en esta campaña de apoyo a los agricultores?

La primera semana, como lanzamos la alerta unas horas antes de salir el camión de Málaga, tuvimos que arriesgarnos con un pedido de 192 kilos de tomates, sobre los 45 kilos iniciales pedidos por los consumidores. La respuesta de nuestros consumidores fue un éxito y tuvimos que trasladar algún pedido de última hora a la semana siguiente, porque a las 19:30 horas del martes ya habíamos alcanzado los 192 kilos.

La semana siguiente, 1 de Julio, nuestro pedido subió hasta los 306. Y la siguiente, 8 de Julio, con el verano y las vacaciones metidas de pleno, vinieron 174 kilos de tomate. Durante las tres semanas que duró la campaña La Garbancita consumió 672 kilos de tomate de ensalada de Biomilanés.

Gracias a tod@s los consumidor@s por participar.

Nerea Hernández.

Manejo del olivar ecológico

El origen del cultivo del olivo se pierde en la noche de los tiempos, coincidiendo y confundiéndose su expansión con la de las civilizaciones que florecieron en la Cuenca del Mediterráneo como la Fenicia, Asiria, Judía, Egipcia y Griega, así como en otras menos estudiadas y documentadas.

España se sitúa en la actualidad en el primer lugar mundial en superficie y producción de aceite de oliva. La producción española representa aproximadamente el 60% de la producción de la UE y el 45% de la mundial. La superficie dedicada a este cultivo es de 2.584.564 ha. De ellas, 168.039 ha (6,5 %) son utilizadas para el cultivo de olivar ecológico. Se trata de un cultivo con altas necesidades estacionales de mano de obra, que se estiman en 46 millones de jornales anuales (Libro Blanco de la Agricultura y el Desarrollo Rural, 2002). Pero su importancia no es sólo económica, sino también social, cultural y ambiental. El modelo de manejo del cultivo de olivar determina, además de la rentabilidad, las condiciones de vida y de trabajo, la calidad ambiental de esos territorios y, en suma, el bienestar de sus habitantes. La evolución de la olivicultura en España en las últimas décadas se ha dirigido al aumento de la producción del olivar por medio de abonos de síntesis, del uso de agroquímicos para luchar contra plagas, la introducción del riego en los cultivos y el aumento de la densidad de las plantaciones, así como el uso de herbicidas para combatir las herbáceas competitivas.

Este modelo de explotación ha traído aparejados una serie de efectos ambientales negativos como el incremento en la erosión del suelo y la pérdida de materia orgánica, la sobreexplotación y contaminación de recursos hídricos y la pérdida de biodiversidad. Se trata de un problema generalizado en el modelo agrícola convencional derivado de la "Revolución Verde", que algunos analistas consideran un bucle de retroalimentación positiva de degradación de servicios de los ecosistemas en las tierras agrícolas, donde la merma en rentabilidad y calidad ambiental en general van parejos.

"El olivar no es un cultivo más, es el paisaje familiar, frecuente y extenso de la zona mediterránea. En muchas comarcas españolas y en otras muchas regiones mediterráneas, el olivar es el medio en el que se desenvuelve la vida de sus habitantes".

Se intensifica la polémica sobre la insostenibilidad del modelo de agricultura industrializada y sus impactos sobre el ambiente y la salud, el reparto de beneficios económicos y sociales. La agricultura, fundamento de la subsistencia humana, ha traído consigo la alteración masiva de los ecosistemas que integran nuestros paisajes mediterráneos, otrora agroecosistemas culturales multifuncionales, convirtiéndolos en monocultivos, convirtiéndose en la causa principal de pérdida de biodiversidad y servicios ecosistémicos a nivel mundial.

La búsqueda de enfoques y modelos de producción y consumo alternativos ha favorecido a aquellos agrupados bajo la etiqueta de agricultura ecológica (o agroecología), que propone volver a un manejo de los cultivos basado en la lógica de funcionamiento de los sistemas vivos, usando métodos de fertilización, manejo del suelo y el agua o lucha biológica contra plagas mucho más respetuosos con el medioambiente y la salud, así como sistemas de tenencia de la tierra y comercialización que pretenden distribuir mejor los beneficios tanto económicos como en términos de bienestar humano.

Entendemos por olivar ecológico aquel cultivo con una estructura de sus parcelas de baja densidad, con ausencia de riego (salvo en casos excepcionales), donde los aportes de materia son de origen orgánico o no superan los límites de concentraciones de productos de síntesis marcados por las certificadoras y cuyo sistema de obtención de aceite cuenta con características como: extracción en frío, molienda al día y molturación de aceituna de vuelo exclusivamente.

Comparación
Ingreso /Superficie (€)
Valor bruto de producción /Tiempo
Ingresos
Tiempo dedicado a la cooperativa (
Empleo generado (horas/Superficie
Dependencia insumos (€/Superfici
Tiempo empleado por mujeres (%)

sigue

Los primeros escollos a la sostenibilidad con el que estos sistemas se topan son de tipo económico y comercial asociados a conseguir posicionarse en el mercado global. Aparte de desarrollar métodos eficaces para mejorar a la vez la productividad y la resiliencia de los nuevos "agroecosistemas olivareros", se trata de hacer posible que los agricultores y sociedades locales que se deciden a adoptar estos modelos, puedan sobrevivir económicamente a la vez que rentabilizan las posibles mejoras en términos de bienestar y calidad de vida, muchas veces difíciles de cuantificar en términos monetarios.

Cabrera et al. (2013) señalan la diferente contribución de los modelos de cultivo ecológico y convencional a las funciones que realiza la agricultura, observando un comportamiento dispar en los ámbitos económico, socio-cultural y ambiental por parte de ambos tipos de manejo en base a 15 indicadores. Según los estudios empíricos de estos autores, el sistema ecológico resulta claramente más sostenible en la mayoría de ellos. La evaluación realizada por Alonso y Guzmán en 2005 muestra que las diferentes labores realizadas y tecnologías aplicadas en el cultivo ecológico y convencional del olivar, hacen que el primero presente un nivel más alto de sostenibilidad global y en la mayoría de los criterios de diagnóstico analizados, según criterios físicos, económicos, energéticos, productivos de balance de nutrientes y de biodiversidad. Este trabajo se nutre de esa literatura y presenta un caso empírico de análisis de sostenibilidad de cultivo del olivar convencional y ecológico utilizando indicadores cuantitativos (de metabolismo del olivar) y cualitativos (de percepción), que incluyan la dimensión económica, socio-cultural y ambiental de evaluación.

El objetivo de este trabajo es comparar las formas de manejo del olivar convencional y ecológico en grupos de agricultores de dos importantes áreas olivareras de España (Toledo y Jaén).

Partimos de la hipótesis de que los cultivos de olivar manejados por el método ecológico certificado son rentables para los agricultores, tienen mejores resultados socio-culturales y suministran un flujo más variado de servicios ecosistémicos, según valoración subjetiva.

Se seleccionaron dos zonas para llevar a cabo la comparación: Toledo y Jaén. En ellas se pueden comparar ambos tipos de manejo bajo las mismas características bioclimáticas, por lo que las diferencias se deben exclusivamente al tipo de manejo y a la subjetividad de cada agricultor.

Se desarrolló un cuestionario que fue filtrado por dos agricultores informantes clave, José María Pérez Morales y Manuel Pajarón Sotomayor para posteriormente entrevistar a un total de 31 olivicultores, 10 convencionales y 11 ecológicos. El cuestionario incluye un nivel socioeconómico,

de indicadores en olivar ecológico y convencional

	Total ecológico	Total convencional
	798,5	451
(€)	8,4	9,7
	30305,4	22874,8
horas)	190,5	206,6
e)	86,3	77,5
e)	163,2	128,5
	7,9	7,4

sigue

basado en el análisis metabólico comparativo de los fondos y los flujos asociados a los procesos de manejo y gestión del agroecosistema olivarero, así como un nivel socioecológico, basado en la percepción que los propios olivicultores tienen de ambos sistemas de manejo, valiéndonos para ello de los servicios de los ecosistemas.

La comparación se llevó a cabo a lo largo de todo el ciclo del olivar (un año), y busca diferencias entre ambos sistemas de manejo (ecológico y convencional) por medio del estudio de:

La tierra (FONDO), en términos de cantidad de hectáreas poseídas y sus características, así como el uso de riego y la densidad de las plantaciones.

La actividad humana (FONDO), en términos de tiempo empleado en cada tarea a lo largo del año e implicación de quién trabaja el olivar, contemplando familiares y trabajadores esporádicos así como el género de estas personas.

Entradas y salidas en el olivar (FLUJOS), incluyendo producción final, uso de energía (en términos de maquinaria y consumos intermedios), uso de insumos y agua. Estos valores fueron trasformados en valor económico. Para calcular el flujo monetario se consideraron todos los costes. Los costes fijos se refieren a los costes de amortización de la maquinaria e instalaciones (por ejemplo las instalaciones de riego). Los costes intermedios incluyen coste energético del riego (en caso de que se emplee), mantenimiento del riego, coste energético de la maquinaria empleada en el olivar (tractor, vibrador, motosierras, atomizador, abonadora etc.) y su mantenimiento. Los costes de insumos aplicados al olivar (plaguicidas, fertilizantes foliares, abonos, herbicidas etc.) son también costes intermedios. Los costes de personal incluyen tanto los costes de trabajadores (esporádicos y fijos), como de especialistas. Otros costes incluyen el coste económico derivado de la obtención de la certificación, en caso de los olivareros ecológicos. Los beneficios incluyen todas las entradas relacionadas a la producción (para autoconsumo y para venta). Empleando los costes y beneficios hemos calculado diferentes variables: producción bruta, valor bruto de producción, valor neto de producción ingreso neto.

En cuanto al aspecto socio-ecológico, nos servimos del marco conceptual de los servicios de los ecosistemas para llevar a cabo la comparación de percepciones, diferenciando los servicios en **1)** servicios de provisión; **2)** de regulación y **3)** culturales. Se han seleccionado un total de 16.

Con los datos más relevantes obtuvimos indicadores, tanto de metabolismo como de percepción, de los cuales trascienden las siguientes conclusiones:

Además de tener una menor dependencia e insumos y ser más respetuoso con el medio, el olivar ecológico ha demostrado ser más rentable económicamente hectárea por hectárea, generar mayores puestos de trabajo y ser más equitativo en cuestiones de género, lo cual acaba con la extendida noción de que el manejo ecológico del olivar presenta dificultades económicas. En cuanto a los ingresos totales, los agricultores ecológicos obtienen, en promedio, unos 7430 euros más al año que los productores convencionales.

Existen grandes diferencias en cuanto a las percepciones de los agricultores en función del manejo que aplican. Los olivicultores convencionales otorgan mayor valoración al olivar ecológico en ciertos servicios, pese a aplicar el manejo contrario, lo cual confirma la hipótesis del trabajo.

Las realidades analizadas de cultivo ecológico aún son susceptibles de mejorar, aumentando la complejidad de las relaciones con sectores como el ganadero, cerrando los ciclos por medio de la diversificación de la venta de sus subproductos y permitiendo mayores bio-relaciones del cultivo con el medio, así como la transición del monocultivo actual hacia una combinación con otras especies productivas. Todo ello permitiría aumentar la rentabilidad.

Raúl Garrido

El pan bien hecho

Sólo Levadura Madre, sólo ingredientes biológicos:

Pan biológico

Soy de quienes pensamos que la producción y transformación biológica, es mucho más que la sustitución de unas materias primas, por otras.

Entiendo, defiendo y trabajo, para que el pan biológico lo sea de verdad y esto no será posible, si no es saludable en el sentido más literal y extenso de la palabra.

Una fermentación corta, que no degrade las cadenas del gluten, será siempre una "bomba" que en una medida u otra y desestabilizará al organismo que consuma el producto así elaborado, por muy ecológicos que sean sus ingredientes.

Me gustaría señalar, que tampoco la espelta se salva de ello, pues si no se predigiere su proteina (gluten) mediante una larga y completa fermentación láctica, no dejará de ser un alimento agresivo, por mucho que quienes especulan con ella -convirtiéndola en una falsa panacea y en "oro verde"- se esfuercen en tratar de confundir y manipular a productoras, transformadoras y consumidores - consumidoras finales únicamente por la obtención de beneficio económico en detrimento de la salud.

#Masa madre

#Pan artesano

#Pan bio

#Horno de leña

Ernesto Rodrigo. Molino del Villar

En cosmética no es lo mismo “Convencional”, “Natural” y “Ecológica”

“Ecológico” en la etiqueta, sin serlo o siéndolo solo en 1%. Muchos ingredientes de un cosmético pueden penetrar en el torrente sanguíneo y ser perjudiciales para nosotros y para el medio ambiente. ¿Cómo saber que me pongo en la piel?: leyendo la etiqueta íntegramente, no sólo el frontal.

La legislación no regula los términos de “cosmética natural” o “cosmética ecológica”, a diferencia de la alimentación en la que la denominación “ecológica” si está regulada por la UE. En cosmética, la regulación procede de los estándares (sellos) de organismos independientes (BIO-VIDASANA, ECOCERT, NATRUE, BDIH, COSMEBIO, etc.), con criterios muy similares entre ellos.

Al no existir legislación, muchas marcas confunden al poner “Natural”, “BIO”, “Organic” o “Ecológico” en la etiqueta, sin serlo o siéndolo solo en 1%. Muchos ingredientes de un cosmético pueden penetrar en el torrente sanguíneo y ser perjudiciales para nosotros y para el medio ambiente. ¿Cómo saber que me pongo en la piel?: leyendo la etiqueta íntegramente, no sólo el frontal.

Clasificación de cosméticos

1 Cosmética convencional:

Permite el uso de ingredientes cada vez más cuestionados por sus efectos nocivos para la salud. Los ingredientes “naturales” de esta clasificación proceden de cultivos convencionales con pesticidas y otros productos fitosanitarios.

1 Cosmética econatural.

No utiliza ingredientes sintéticos ni derivados del petróleo. Puede estar certificada, o no.

a. Cosmética econatural no certificada:

No hay garantía externa de que los ingredientes sean naturales o ecológicos. A no ser que conozcamos a los fabricantes, deberíamos decantarnos por marcas certificadas.

b. Cosmética econatural certificada:

Tiene controles y sellos que dan garantía a los productos. Y se divide en tres categorías.

Categorias de la cosmética econatural certificada

Aunque parezca mentira, un producto puede tener sello/certificado y no ser Ecológico. Un aceite “natural” en un cosmético certificado, no significa que esté libre de tóxicos o que sea de primera presión en frío. Otra cosa es que ese cosmético no lleve entre sus ingredientes productos sintéticos o derivados del petróleo.

Todos los sellos tienen **3 categorías,** pero el sello suele ser el mismo para todas ellas, sin distinguir entre Natural y Ecológico, por lo que debemos fijarnos en varias partes de la etiqueta, entre ellas en el INCI (listado de ingredientes) para evitar la confusión. Es importante leer toda la etiqueta, pues nos informa del porcentaje de ingredientes eco que contiene cada producto.

Nivel/Categoría 3: Cosmética Natural

Para considerar un producto como Cosmética Natural, sus ingredientes deben ser de origen natural pero no se exige que provengan de la agricultura ecológica.

Nivel/Categoría 2: Cosmética Natural con un % de ingredientes ecológicos

Para esta categoría se requiere un porcentaje mínimo de ingredientes que procedan de agricultura ecológica certificada.

Nivel/Categoría 1: Cosmética ecológica

Requiere que, al menos, el 90% de los ingredientes (naturales o afines) procedan de agricultura ecológica controlada. En este caso, se puede poner “ecológico” en la etiqueta.

Ingredientes naturales vs ingredientes ecológicos

Debemos distinguir entre ingredientes “naturales” y los que, además, son ecológicos.

Ingredientes naturales (sin el asterisco de ecológico): Proceden de la agricultura tradicional y han crecido con pesticidas por lo que, a pesar de tener un Sello que lo certifica como “natural” pueden acarrear problemas al medio ambiente y a las personas (alergias). Normalmente, los aceites son refinados y se han extraído con altas temperaturas que deterioran sus vitaminas y poder antioxidante.

Ingredientes Ecológicos (con el asterisco)*: Proceden de la agricultura ecológica, por lo que están libres de pesticidas. Además de cuidar el medio ambiente, son seguros para las personas. Suelen ser acei-

sigue

tes vegetales de primera extracción en frío, manteniendo todas sus propiedades, vitaminas y oligoelementos. Su absorción por la piel es mejor, al no haber sufrido cambios en su composición molecular, garantizando su función y sus propiedades.

Como distinguir la categoría de nuestros cosméticos

Para saber cómo de ecológico es un cosmético debemos fijarnos en varios elementos.

Un sello con prestigio:

España: Bio-Vida Sana-Bio-Inspecta
Reino Unido: Soil Association
Alemania: BDIH, Natrue,
Italia: Icea
USA: USDA
Francia: Ecocert, Charte Cosmebio

Porcentaje de ingredientes ecológicos: algunas marcas especifican el % de ingredientes ecológicos, si es así, lo tenemos fácil, de lo contrario debemos continuar con la investigación.

NATURAL/ORGANIC: Algunos estándares diferencian en su sello entre NATURAL y ORGANIC. En el último caso, estaremos ante un producto Ecológico. Si el sello no especifica, podemos seguir investigando el listado de ingredientes.

COSMOS ORGANIC

COSMOS NATURAL

El INCI

El orden de ingredientes: El listado debe ir de mayor a menor contenido. Si nos venden un aceite de argán, deberá estar entre los primeros ingredientes. Si está al final lleva muy poca cantidad.

Asterisco: Los ingredientes que provienen de la agricultura ecológica tienen un asterisco y al final del listado debe aparecer lo que significa:

Por ejemplo para el aceite de caléndula: *Caléndula officinalis flower oil**

**procedente de la agricultura ecológica*

Preguntar al fabricante: En último lugar, si no queda claro si se utilizan ingredientes ecológicos y/o de primera extracción, podemos consultar al fabricante. Si éste no tiene nada que ocultar, debería aclarar nuestras dudas, incluso enviándonos documentación que justifique lo que dicen en la etiqueta.

Fernando Sánchez
Sâper. Cosmética ecológica-Organic skincare. www.saper.es

Construyendo Responsabilidad Compartida

Actas primer y segundo encuentro de Responsabilidad Compartida entre la Garbancita Ecológica y sus agricultor@s

Primer encuentro (14 noviembre 2014)

Oficina de La Garbancita Ecológica (Madrid). 9:30 - 20 horas

Asistencia: 3 agricultores y se excusa 1. La Garbancita Ecológica, asisten 3.

INFORMACIONES, DEBATES Y CONCLUSIONES

1 Polémica sobre biodinámica y pedagogía Waldorf.

Juicio crítico sobre aspectos místicos presentes en esta escuela. No tenemos problema en vincularnos a personas o instituciones no sectarias pertenecientes a esta escuela.

2 Modelos actuales de agroecología.

2.1. Prácticas degradadas en agricultura ecológica: a.) actividades mayoristas impositivas que rompen la unidad entre los campesinos; b.) división del trabajo productivo agroecológico tendiendo a la especialización que se manifiesta en el momento de la distribución; c.) actividades ilícitas haciendo pasar alimentos convencionales por ecológicos. Se mencionan casos concretos de estafa, con intensidad desigual en los territorios, tanto en la certificación oficial (con sello) como en la certificación participativa (sin sello).

2.2. Problemas a debatir: a.) escala; b.) grado de diversidad productiva; c.) distinción de los invernaderos y su papel en la producción agroecológica.

2.3. Fronteras:

- Respetar las condiciones de cultivo tradicionales de cada territorio.
- Estructura de propiedad característica de cada territorio. Extensión de la finca.
- Modelo productivo y prácticas comerciales asociadas a la agricultura.
- Exportación y grandes superficies, como modelo o como mal menor para no perder gran parte de la producción.
- Dificultad para establecer alianzas.
- Recurrir a las subvenciones.

2.4. La alimentación agroecológica hoy.

- No hay redes eficientes de comercialización, esto dificulta el crecimiento del consumo interior y esta debilidad desincentiva la inversión en canales de distribución. La construcción de comercios locales y circuitos cortos es condición necesaria pero no suficiente.
- La educación alimentaria y nutricional es escasa y poco consecuente. Muchos consumidor@s "responsables" consumen dosis homeopáticas de alimentos ecológicos para adornar su alimentación convencional.
- La publicidad abusiva a favor de alimentos con químicos sin vitalidad y de hábitos alimentarios nocivos se vale de recompensas organolépticas y neurológicas para fidelizar a los consumidor@s, incluidos los que tienen cultura alimentaria.

sigue

- La industrialización de la alimentación ha promovido una rebaja de los precios en base a la producción en masa y la gran distribución a costa de la renta de los agricultores, la destrucción de los que no son competitivos y la degradación de los alimentos. En la encuesta de la "Cesta de la compra" -realizada cada 10 años- del gasto alimentario ha disminuido al menos 8 puntos respecto al total de gastos familiares. Paralelamente, aumenta el gasto en otros capítulos como vivienda, electrónica de consumo, vehículos, etc...

3 Polémica sobre si la producción de fruta en un régimen tendente al monocultivo, tiene poco de agroecológico.

El modelo agroecológico debe tender a la biodiversidad, rotación de cultivos, barreras naturales y semillas autóctonas frente a la especialización en la producción a la que tiende la agricultura ecológica mercantilizada y globalizada. ¿Dónde están los límites de la agricultura ecológica?

Primer encuentro (30 julio 2015)

Quero (Madrid). 10:00 - 18:00 horas

Asistencia: 2 agricultores y se excusan 2. La Garbancita Ecológica, asisten 4.

INFORMACIONES, DEBATES Y CONCLUSIONES

1 Tendencias del mercado agroecológico.

Catástrofe climático-alimentaria. Un mes con temperaturas de 44º mantenidas. Los cultivos se agostan, la próxima cosecha de cítricos se ha quemado en parte.

2.500 hectáreas ecológicas cultivadas con alta mecanización producirán cebollas a 0,20 euros cuando al agricultor ecológico se le pagan actualmente a 0,60 euros. Los distribuidores comprarán esa cebolla a 0,20 euros y se harán con buena parte del mercado.

En una reunión de todos los catering de Andalucía se habló durante toda la mañana de la rebaja de precios pero ni una palabra sobre los niños y la nutrición.

Hay que volcarse en educación alimentaria y asociaciones de consumidores. Un tomate no se puede vender por debajo de 1.20 euros/kg.

2 Sobre el sello ecológico.

¿Criticarlo abiertamente? o desbordarlo con cercanía, temporada, biodiversidad, fertilidad, precios justos, buenas prácticas comerciales, trabajo digno, igualdad hombres-mujeres, educación alimentaria, responsabilidad compartida, agricultura campesina-consumo responsable y certificación participativa.

3 ¿Precios estables para toda la temporada?

En Andalucía todos aparecen en invierno y, cuando llega el buen tiempo, todos se van con sus agricultores cercanos. Los agricultores, que se quedan colgados con su producción en verano dicen: "¿debo renunciar a vender un poco más caro porque mi clima me lo permite cuando hay menos oferta en el mercado?

sigue

¿Se puede hablar de precio estable del agricultor al consumidor sin que el consumidor le dé la seguridad de una planificación para todo el año?

4 Sobre mercadillos.

Se mantiene la imagen, se reparte publicidad. Dos personas trabajando se sacan un jornal. Útil, agradable, ¿rentable? Vender alimentos para consumir allí mismo.

5 Servicio a domicilio.

Hay gente que trabaja y no puede ir a la compra. Este servicio les resuelve el problema. Con 50 cestas cubres gastos.

6 Sobre La Garbancita.

Estáis en todo, tenéis mucho potencial: venta online, reparto a domicilio, furgoneta con logotipo, modernización de la tienda, educación alimentaria, colegios, etc. pero no acabáis de resolver algunos problemas: gestión empresarial deficiente, política laboral (no se debe mantener personal improductivo, indisciplinado y desleal). Debéis concentraros en conseguir consumidores, mejorar la tienda y resolver la logística para un posible –y necesario- crecimiento.

7 Reflexión de La Garbancita

Expresamos nuestro agradecimiento a J., que nos ha acogido en su casa y -con la ayuda de su familia- nos ha atendido y cuidado. Haremos pública la receta sopa veraniega de limón para segadores. Agradecemos a P. el viaje en un día con altísimas temperaturas, falta de descanso y acumulación de problemas. Entendemos el desacuerdo de su familia con este viaje y, en cierto modo, les damos la razón.

Tomamos nota de las recomendaciones de l@s agricultor@s respecto a: a) concentrarnos en incorporar nuev@s consumidor@s ecológic@s a la cooperativa; b) resolver nuestros problemas organizativos y económicos, y c) mantener y desarrollar la innovación para introducir la alimentación ecológica en la escuela al lado de l@s agricultor@s.

8 Acuerdos.

8.1. La Garbancita trabajará colegios con comedor propio, no catering.

8.2. Consolidamos el compromiso de Responsabilidad Compartida con el siguiente contenido:

- Consolidamos y hacemos pública nuestra identidad de "Cooperativa de Agricultor@s y consumidor@s", especialmente en el medio educativo.

- Mantenemos Relaciones Preferentes entre los integrantes de este grupo de agricultor@s y la Garbancita así como transparencia respecto a las actividades de cada uno en el mercado de Madrid.

- Necesitaremos la presencia de agricultor@s en relaciones avanzadas con los colegios comprometidos con la Alimentación Ecológica y la Agricultura Campesina.

- Daremos continuidad a los debates abiertos (certificación oficial, certificación participativa y casos de falsificación en ambas; subvenciones; escala productiva, grado de diversidad-especialización productiva en agroecológico; circuitos cortos de distribución; exportación; precios estables y planificación de la producción; identidad e imagen de cooperativa integral agricultor@s-consumidor@s; hueco en la distribución para un proyecto de alimentación agroecológica verdadera –y no falsa-).

Consejo Rector

la garbancita ecológica

Cooperativa de Consumo Responsable

Alimentos ecológicos de nuestros agricultores a precios populares

Tu **tienda ecológica** de barrio y reparto a domicilio

Alimentos frescos y no perecederos: frutas, verduras, pan, cereales, lácteos, carnes, pescados, conservas…

Especialistas en Alimentación Responsable
Educación Alimentaria en Colegios

Horario de verano:
Martes, jueves y viernes:
de 10 a 14 y de 17 a 19 h.
Miércoles: de 12 a 18 h.
Sábado: de 10 a 14 h.
Lunes cerrado por descanso

www.lagarbancitaecologica.org

lacestabasica@lagarbancitaecologica.org
www.facebook/GarbancitaEcologica.com

Localización:
C/Puerto del Milagro, 8. Esquina C/ Puerto de Viñamala
Metro Portazgo línea 1 y Cercanías Asamblea de Madrid.
Teléfono de contacto: **912466011 / 618215863**

**diseñado por LL design www.lldesign.org*

sigue

Desayuno laboral, colectivo y saludable en la oficina y el almacen de La Garbancita Ecológica

1 **El desayuno saludable colectivo de alimentos ecológicos es voluntario, no excluyente, integrador y respetuoso con las distintas preferencias y culturas alimentarias.**

2 **Contenido básico del desayuno saludable:** fruta y verdura de temporada, hidratos de carbono (pan integral ecológico con levadura madre, cereales, galletas de harina de algarroba, repostería), frutos secos, tomate, aceite de oliva, café/infusión/leche/harina de algarroba.

3 **Preparación:** Fruta artística y geométrica en plato/ Batidos.

4 **Observaciones:**

- Sacar las rebanadas de pan a 1ª hora de la mañana.

- Ajustar cantidades (de café, manzanilla, leche, fruta, etc) al número de asistentes. Una cucharada de postre colmada por taza de café, una cucharada sopera colmada para una jarra de manzanilla de ¾ de litro y una cucharada sopera de harina de algarroba para chocolatear un vaso de agua o leche.

5 **Precios del desayuno:**

- Trabajador@s y colaborador@s: 0,70€/persona y día. Al calcular los costes, tener en cuenta, los alimentos cuyo coste se reparte entre varios días (café, leche, pan,etc.) o varias semanas (aceite, vinagre, servilletas, etc.)

- Voluntari@s con estabilidad económica: 0,50€/ persona y día.

- Prácticas no remuneradas o voluntarios sin estabilidad económica: 0,00€

- Se admite "desayuno parcial". Tarifa según la proporción. Por ejemplo, solo fruta, 0,20 €; sólo café o infusión, 0,10 €; solo pan o cereales, 0,20 €; solo pan con aceite, 0,30 €.

- El desayuno en el almacén de los miércoles a las 9:30 horas es gratuito. Parte del equipo llega a las 6 de la mañana.

6 **Forma de pago:** L@s trabajador@s pagan cada quincena por adelantado para no sobrecargar a quien cobra. Cada un@ se descuenta los días no consumidos en la cuenta de la quincena siguiente.

7 **Responsables semanales rotativos:**

- Preparación del desayuno, recogida y limpieza. Incluye fregar cacharros, limpiar la mesa, barrer el suelo si hace falta y dejar todo recogido.

- Vigilar realización de pago según el punto 6 y cobrar a quien tenga atrasos.

- Vigilar estado y existencias de frutas y resto de alimentos para que no se estropeen y no falte.

- El martes, hacer el pedido semanal a La Garbancita para que llegue el día siguiente.

- Pagar el pedido a La Garbancita el jueves.

Carta de Rivas a Manuela Carmena sobre la incineradora

Doña Manuela Carmena Castrillo

Alcaldesa de la Ciudad de Madrid

Rivas Vaciamadrid, 29 de Junio de 2015

Estimada Señora Carmena,

Desde la Candidatura de Unidad Popular Rivas Puede y el Área de medio ambiente de Podemos-Rivas le solicitamos que preste atención a la situación del Complejo de Valdemingómez.

La Incineradora de la planta de las Lomas lleva casi 20 años funcionando, con emisiones nocivas para la salud de las poblaciones próximas y de los trabajadores de las proximidades (vea el informe de investigadores del Instituto Carlos III). Poblaciones que han ampliado su número y proximidad en los últimos años (en Rivas Vaciamadrid, la Cañada Real Galiana, el PAU de Villa de Vallecas de Madrid, Perales del Río de Getafe). Dicha instalación sufre un deficiente control e irregularidades por parte de las autoridades administrativas, lo cual motivó una denuncia a la Fiscalía General del Estado de 9.816 vecinas y vecinos el año 2013. En la actualidad habitantes próximos, afectados por graves enfermedades y familiares de fallecidos, que pudieran estar relacionados con dicha incineradora, preparan una denuncia penal por dichas irregularidades administrativas.

El resto de instalaciones del Complejo de Valdemingómez (Incineradoras de gas de vertedero y de biometanización, Vertederos,...), también contaminan el aire y las aguas subterráneas y están deficientemente controladas, además de ser una fuente de problemas por su descomunal tamaño y el incesante tránsito de camiones de transporte de los residuos, especialmente grave para las poblaciones de la Cañada.

El complejo es una instalación que no proporciona -y obstaculiza- un correcto aprovechamiento de los residuos. Las grandes instalaciones (Vertederos, Incineradoras, Plantas de metanización) "obligan" a continuar con los obsoletos métodos de tratamiento de residuos hasta su amortización y fuerzan al Ayuntamiento de Madrid a importantes y onerosos contratos con grandes empresas, que hacen negocio con los actuales tratamientos.

Un correcto tratamiento de los residuos debería empezar reduciendo su producción y estableciendo medidas enfocadas al aprovechamiento material de dichos residuos, reutilizándolos y reciclándolos en la perspectiva de las políticas de Residuos Cero. Hay muchas experiencias de este tipo a nivel nacional e internacional que podrían ponerse en marcha en la ciudad de Madrid como apunta el programa electoral de AHORA MADRID.

Frente a esta situación debe de prevalecer el derecho a la salud de los ciudadanos y una adecuada gestión de los residuos urbanos. Como Candidatura de Unidad Popular de Rivas Vaciamadrid, ciudad vecina y colindante de la de Madrid, le pedimos que se plantee un plan de residuos de la ciudad de Madrid, destinado al correcto tratamiento de los mismos y al cierre a la mayor brevedad de la Incineradora y resto de instalaciones del Complejo de Valdemingómez, procediendo al saneamiento global de la zona. Mientras esto no se lleve a cabo, se deben extremar las medidas de control legal del funcionamiento del complejo (emisiones atmosféricas y a las aguas) y los efectos de su funcionamiento en las personas, seres vivos, aguas y suelo, además del apoyo a los movimientos vecinales y ecologistas que luchan contra los perjuicios de estas instalaciones.

También le pedimos que investigue el carácter ilegal del contrato millonario que el último gobierno municipal del Ayuntamiento de Madrid realizó el 2 de Junio con grandes constructoras, por más de un década, para adjudicar la gestión de la planta de biogás de Valdemingómez.

Desde esta Área de medio ambiente de Podemos-Rivas y concejales de la Candidatura de Unidad Popular RIVAS PUEDE, le reiteramos nuestra colaboración para cuanto usted precise. Si usted ve procedente mantener una reunión para tratar este asunto, nos tiene a su disposición.

Reciba un cordial saludo.

José María Álvarez León, en representación de los Concejales y concejalas de la Candidatura de Unidad Popular RIVAS PUEDE.
José Manuel Pachón López, en representación del Área de Medio Ambiente de Podemos-Rivas.

Incineradora, Cañada Real y Concejalía de Medio Ambiente de Madrid

Acta de la reunión entre Asamblea de Asociaciones, Entidades y Sectores de Cañada Real y la Concejalía de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Madrid. 4 de Agosto de 2015, 11-13 horas.

Asisten:

Por asamblea de Cañada Real, ocho personas representantes de:

Vecinos de Coslada; AV Sector 4; AV. Sector 5; AV. Sector 6; Parroquia Santo Domingo de la Calzada; Investigador del CSIC, Asesor de la asamblea de Cañada Real; CAES.

Por la Concejalía de Medio Ambiente, dos personas:

Director del gabinete de Inés Sabanés; Miembro del Consejo de Medio Ambiente.

Intervenciones

Asamblea de Cañada Real

La literatura científica internacional de instalaciones de incineración y la literatura científica sobre instalaciones españolas, establece un preocupante exceso de patologías de cáncer en el entorno de las instalaciones.

No se respeta la ley en lo relativo a las prioridades de los tratamientos de basuras: no existe separación temprana y se transforma la materia orgánica en gas para su incineración en lugar de usarla para compost. Es necesario comprobar si los contratos firmados por el Ayuntamiento con las empresas concesionarias se ajustan a derecho.

No se explica que no haya habido alegaciones durante la tramitación de la autorización ambiental integrada del Centro de las Lomas de Valdemingómez en la fase de información pública y que cada instalación de Valdemingómez tenga su propia autorización y no se haya exigido una evaluación de los efectos en su conjunto justificada por la proximidad de las planta de T.R.U., los procesos y sus interrelaciones. Hemos sufrido este verano con el incendio de un vertedero ilegal, pero el verdadero problema es la presunta ilegalidad de las plantas formalmente legales.

En algunas zonas de Cañada Real sólo se recoge la basura dos veces por semana y no existen contenedores para separar los residuos. En los Campamentos de Verano de Cañada Real, más de 250 niñ@s y 60 monitor@s han participado en actividades de educación alimentaria y ambiental solicitando al Ayuntamiento de Madrid contenedores para depositar la basura previamente separada. *http://goo.gl/Eh4smt*

sigue

Se pueden hacer cosas con cierta rapidez. En Valdemingómez se procesan 1,3 millones de toneladas de residuos anualmente de los que casi el 60% van a vertedero y casi 300.000 toneladas se incinera. No existe plan de prevención ni de reutilización por lo que se actúa al contrario de lo que establece la jerarquía de residuos de la Ley estatal del 2011. La contaminación por gases de vertedero, incineración de gases, e incineración de residuos afecta en periodos de calma al entorno de la instalación y con viento principalmente hacia el norte y nordeste durante el día y hacia el oeste y suroeste durante la noche. Sin embargo, dada la situación de Madrid en el centro de la provincia y la proximidad de otros proyectos de gestión de residuos, existen otras emisiones que afectan a Madrid, además de la contaminación que produce el tráfico y otras fuentes. La Mancomunidad del Sur (Pinto) con vientos diurnos contamina a Madrid y por la noche al Suroeste. La Mancomunidad del Norte (Colmenar) con viento sur contamina a Madrid. La Mancomunidad del Este (Loeches), es un proyecto paralizado estudiándose otro que cumpla las leyes y asuma la Estrategia de Residuos Cero.

Es necesaria una estrategia coordinada entre los Ayuntamientos, las Mancomunidades y la Comunidad Autónoma de Madrid basada en:

a) Estudiar e implementar un proyecto de Residuos Cero, y Evitar, Reducir, Reutilizar y Reciclar.

b) Planes de Educación ciudadana para evitar la generación de residuos y para la separación de basuras en origen.

c) Estudiar las nuevas disposiciones de la Comisión Europea sobre Economía Circular y Residuos Cero, eficiencia de recursos, reducción de emisiones de efecto invernadero y sustancias toxicas, empleo ecológico, y el plan de acción verde para Pymes, especialmente en gestión de residuos, así como sobre materias primas críticas respecto a las que Europa es deficitaria.

d) Obligar a las empresas a hacer las cosas bien y respetando las leyes.

e) Transformar todo el gas (vertedero, biometanización y estaciones depuradoras) en gas natural y suministrarlo en la red gasista.

f) Ecodiseño con la industria para que los materiales tengan más valor añadido y otros periodos de uso.

g) Participación ciudadana.

h) Elaboración de una Estrategia de Residuos Cero en Madrid ayudándose de otras estrategias ya redactadas en el 2015 en Nueva Zelanda, sur de Australia, Fort Collins, Auckland, San José, etc.

La anterior administración ha entretenido a las Entidades y Asociaciones de Cañada Real con reuniones improductivas de

la Mesa Social y otras Comisiones de Trabajo previstas en el Acuerdo Marco. Ahora, solicitamos una intervención efectiva de los Ayuntamientos con jurisdicción en la Cañada.

Para un mayor conocimiento de las demandas de l@s vecin@s y la complejidad y transversalidad de los distintos procesos de Cañada Real, recomendamos la lectura de "Cañada Real, un barrio en construcción (Balance de 4 años de aplicación de la Ley 2/2011 para la desafectación de la Cañada Real Galiana)", elaborado por esta asamblea el 8 de Mayo de 2015.

http://goo.gl/H7UZCk

Concejalía de Medio Ambiente

El tratamiento de Residuos Sólidos Urbanos (RSU) en Valdemingomez afecta a Cañada Real y a otras zonas. La gestión de residuos en la Comunidad de Madrid es disparatada y atenta contra la economía y la salud, tanto en Cañada Real como en otros barrios y pueblos cercanos. Hay que analizar si existe peligrosidad. Tenemos voluntad política de cambiar el modelo de tratamiento de RSU en colaboración con los colectivos sociales. La actividad del tratamiento de basuras está externalizada. Se han firmado renovaciones de contrato para la próxima década. Llevará tiempo la remunicipalización. Acabamos de llegar.

A mediados de septiembre se reunirán la Mesa Social del Acuerdo M arco. Desde una visión unitaria y un plan estratégico se procederá a resolver los problemas y a urbanizar.

Acuerdos

- Las asociaciones de Cañada Real enviarán a corto plazo a la Concejalía de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Madrid información detallada sobre: a) la frecuencia actual de recogida de basuras en cada sector y la frecuencia solicitada; b) los puntos de acumulación de basuras y enseres depositados para proceder a su limpieza como fase previa para interrumpir estos vertidos ilegales; c) la reparación debida y urgente del firme en los tramos con baches impracticables que dificultan el movimiento de camiones de basura, autocares escolares, ambulancias, unidades móviles, especificando los términos municipales en cada sector.

Estas informaciones se enviaran a Lidia (Sector 4) que, a su vez, las enviará, unificadas a Ramón Linaza de la Concejalía de Medio Ambiente.

- Sugerimos a los representantes de Medio Ambiente que realicen una visita guiada para hacerse cargo de forma directa y sensible de los graves problemas de deterioro de la calidad de vida y violación de Derechos Humanos que padece la mayoría de los vecinos de Cañada Real. De esta manera podrán hacerse su propio juicio y comenzar a actuar en consecuencia.

- La Asamblea de Cañada Real manifiesta su deseo de colaborar con la nueva administración del Ayuntamiento de Madrid y solicita una nueva reunión tras el mes de agosto, para hacer efectivo y estabilizar el diálogo entre esa Concejalía y l@s vecin@s de Cañada Real.

A.M.

Nosotras parimos, nosotras decidimos. No a la discriminación

El pasado 31 de octubre de 2014 el gobierno aprobó una Orden ministerial que veta *"el derecho a la reproducción asistida en la Sanidad Pública a mujeres solas, lesbianas y quienes no tengan una sexualidad coitocéntrica"* al modificar el anexo 3 del Real Decreto 1030/2006 en el que, a las mujeres sometidas a estudio de esterilidad se les exige: "*Ausencia de consecución de embarazo tras un mínimo 12 meses de relaciones sexuales con coito vaginal sin empleo de métodos anticonceptivos*".

Esta modificación del Decreto citado que regula los servicios comunes del Sistema Nacional de Salud se presentó como un ahorro en la Sanidad Pública cuando, en realidad supone la privación de un Derecho Fundamental: el acceso a la reproducción asistida en la sanidad pública a aquella mujeres cuyo modelo de familia (parejas lesbianas o mujeres solas que, sin la intervención de pareja masculina, deciden tener un hijo) no coincide con la familia heterosexual tradicional.

Esta norma discrimina de diversas formas a las mujeres: 1) por su orientación sexual ya que contraviene una norma de rango superior, la Ley 14/2006 sobre Técnicas de Reproducción Asistida: ***"la mujer podrá ser usuaria o receptora de las técnicas reguladas con independencia de su estado civil u orientación sexual"***; **2)** en el terreno económico, al negar a las mujeres sin pareja heterosexual a un tratamiento cuyo coste está entre 2.000 y 8.000 euros, siendo gratuito en la sanidad pública; **3)** por su lugar de residencia. Comunidades Autónomas como Cataluña o País Vasco no aplican esta norma al contravenir una norma de rango superior.

En la Comunidad de Madrid se ha aplicado con retroactividad, lo que es –nuevamente- ilegal. En la Fundación Jiménez Díaz se han suspendido tratamientos a mujeres que lo habían iniciado con anterioridad a la entrada en vigor de la norma. Es el caso de Verónica y Tania que iniciaron tratamiento en abril de 2014 y, en noviembre, se les comunicó verbalmente su exclusión del programa. Tras reclamar por escrito la reanudación del tratamiento, en enero de 2015 recibieron una carta de la dirección del hospital en la que se argumenta que "esta nueva ley afecta entre otros, a los tratamientos de reproducción asistida a mujeres sin pareja masculina."

Con la asistencia jurídica de Women's Link Worldwide, Verónica y Tania presentaron demanda contra el Ministerio de Sanidad, la Consejería de Sanidad de la CAM y el Hospital Fundación Jiménez Díaz en un Juzgado de lo Social por "*por vulneración de derechos fundamentales a la igualdad, la no discriminación, la dignidad, la vida privada y familiar y la protección de la salud reproductiva*". En el caso de esta pareja de mujeres, el hospital interrumpió el tratamiento provocando estrés postraumático crónico en la paciente y otros daños psicológicos, morales y económicos, según demostraron en el juicio celebrado el 14/9/15 con las pruebas periciales aportadas por la defensa. Las partes demandadas se defendieron trasladandose la responsabilidad de unos a otros, alegando que no había causa porque se había reanudado el tratamiento en mayo, que siempre presenta estrés en estos tratamientos de fertilidad, que no era el juzgado apropiado –a pesar de que es competente en vulneración de derechos en prestaciones sociales- o, en palabras del fiscal que: "eso de la discriminación de género está trasnochado". "*A pesar de la reanudación del tratamiento, tanto Verónica como Tania quieren continuar la batalla judicial, no solamente porque ellas quieren ser madres sino también para que ninguna otra mujer que opta por la maternidad sea discriminada por el sistema público de salud debido a su modelo de familia*" (Carmen Miguel, Directora Legal Regional de Women's Link y abogada de las demandantes). El juicio quedó visto para sentencia.

Acudimos en apoyo de estas compañeras la Federación de Gays y Lesbianas (FELGTB), el Colectivo feminista autónomo Las Tejedoras, Católicas por el Derecho a Decidir, el Colectivo Ecofeminista Las Garbancitas y otras organizaciones, además de feministas a título individual.

Pilar Galindo. Colectivo Ecofeminista Las Garbancitas

"No al control de nuestros cuerpos, nuestra sexualidad y nuestras vidas". Comunicado de 15-4-2015, Colectivo Feminista Las Tejedoras.
Women's Link Worldwide. Comunicado de prensa, 14/9/15.

Cooperativismo transformador, crisis y alternativas

1. SITUACION ECONOMICA Y ORGANIZATIVA DE LA GARBANCITA A FINALES DE JULIO DE 2015

Los gastos previstos hasta el próximo 7 de agosto ascienden a 25.200 euros (facturas atrasadas a agricultores 10.200 euros; alquileres y servicios 3000 euros; salarios 12.000 euros). Los ingresos previstos hasta esa misma fecha ascienden a 20.000 euros (tesorería 11.000€; deudas de consumidores individuales y colectivos 3000€; ingresos previstos C.B. 29/7/15, 6.000€). Esto supone un déficit de 5.200€. Aplazando algún pago posible (1.800€), nos faltarían 3.400 euros para pagar todos los salarios de julio. La amenaza en agosto será aún peor.

No es la primera vez que nos pasa, pero sí es la primera que nos pasa en julio con una plantilla sobredimensionada y con un agosto más amenazante aún.

La explicación de este déficit es la siguiente: a) elevado gasto salarial para superar las deficiencias en administración, contabilidad, tienda, cooperación e iniciativas por una parte de la plantilla original. Cuando los informes de contabilidad nos decían que íbamos a sortear sin problemas el verano, aparecen facturas pendientes de pago –algunas desde abril de 2015- que ascienden a 12.000 euros. Hemos contratado personas con formación profesional que están a prueba y nos están probando. b) un primer semestre de 2015 bajo el chantaje de una persona desleal que, aprovechando nuestra buena fe y nuestros errores ultrademocráticos, nos ha impuesto su presencia manipulando al sector más problemático de la plantilla y generando un clima irrespirable. c) las pagas extras de julio, que han duplicado la carga salarial de este mes; d) una avería importante de la furgoneta (1.800 euros). e) Devolución de 6.700 euros de capital a socios que nos lo han reclamado: 1) la compañera que ha llevado la administración en los últimos años, nada más marcharse a vivir a Argentina, nos pidió sus 4000 euros de aportación de capital; 2) 2000 euros de aportación voluntaria al capital de un compañero que los solicitó para hacer un curso tras quedarse en el paro; 3) la compañera que tras causarnos graves perjuicios, nos solicitó la aportación parcial (700 euros) que había realizado para ser socia de La Garbancita. f) un primer semestre de 2015 sin apenas crecimiento respecto al año anterior en el que la parte del equipo profesional cooperativo e innovador, no ha podido sobreponerse a una minoría instalada en el individualismo, la contumacia y las intrigas. g) un mes de julio de 2015 con una caída de las ventas de alimentos sin precedentes en años anteriores.

Esta multiplicidad de factores expresa dos tipos de problemas: a) los de carácter externo (crisis económica, volatilidad e individualismo de la mayoría de l@s consumidor@s responsables; enorme oferta ecológica de alternativas con menos calidad, pero más amables y con menos tensión que La Garbancita; aislamiento por parte de quienes desprecian la cultura alimentaria ecológica como una desviación pequeñoburguesa, pero también por parte de las burocracias ecologistas buscadoras de subvenciones que consideran la agroecología y el consumo responsable como un departamento del "ecologismo social" que ellos lideran y no admiten proyectos reales con fuerza propia) y b) los de carácter interno: después de muchos años en el consumo responsable agroecológico y autogestionado, hacemos algunas cosas bien, pero somos muy malos empresarios. La ideología asamblearia y autogestionada, el compromiso incondicional con l@s trabajador@s y la contratación de buenas personas sin formación profesional ni capacidad de trabajo en un entorno horizontal, han resultado una combinación mortal. No hay respeto por las decisiones acordadas ni autocrítica ni rectificación. No hay deberes, sólo derechos.

Con una plantilla sobredimensionada, no hay control administrativo ni económico ni de almacenes ni de facturas ni de proveedores ni de cajas. Los intentos del equipo responsable para que se cumplan las normas democráticamente establecidas se interpretan, por una minoría de la plantilla, como una intolerable exigencia de perfección. El Consejo Rector ha sido incapaz de impedir que el respeto a las personas y sus derechos laborales y democráticos se imponga de forma unilateral sobre el respeto a las necesidades del proyecto y a los derechos de un sector de la plantilla totalmente esclavizado al dedicarse durante los últimos años a llenar los agujeros de una gestión plagada de errores, incumplimientos y desafíos.

sigue>>

Ahora, la crisis de tesorería coincide con el vórtice de una dolorosa toma de conciencia de estos errores de dirección, del duelo por operaciones clandestinas e irracionales de acoso y derribo sobre las personas más comprometidas y de un desorden institucionalizado y suicida. Todo ello en nombre de la construcción de una empresa socialista.

En este desorden, el equipo coordinador profesional, el Consejo Rector y l@s colaborador@s más activ@s, hemos mantenido el impulso innovador en diversos terrenos: investigación nutricional; educación alimentaria, sobre todo en el medio escolar (en los últimos años hemos realizado actividades educativas con más de 2000 escolares); construcción de Responsabilidad Compartida

entre La Garbancita Ecológica y los agricultor@s que se han incorporado a nuestra cooperativa (el jueves 30 de julio, celebramos en Quero-Toledo, el segundo encuentro de Responsabilidad Compartida entre agricultores y La Garbancita). También construimos Responsabilidad Compartida entre La Garbancita y sus agricultores con algunos colegios interesados en afrontar el complejo proceso de implantación de la alimentación agroecológica en la escuela; elaboración de nuestra experiencia según una metodología de investigación-acción-participativa transformadora y comunicación de la misma a través de medios de comunicación propios (revista, web y redes sociales); seguimiento de las tendencias del mercado agroecológico en lo relativo a producción, distribución y consumo, explorando nuevas soluciones para el crecimiento de la Garbancita Ecológica según modelos y logísticas más profesionales y sin abandonar nuestro impulso cultural, participativo, democrático y transformador.

Tropezamos en muchas piedras, pero nos levantamos y seguimos avanzando. Si sustituimos nuestros vicios individualistas por el apoyo mutuo y la cooperación leal, avanzaremos todos juntos. Estamos cargados de problemas, pero también de experiencia y de deseo. A partir de ahora, nadie podrá imponer derechos ilimitados sobre los derechos de otr@s trabajador@s y las legítimas necesidades de un proyecto social avanzado.

Somos un proyecto de Consumo Agroecológico, Autogestionado, Popular, Ecofeminista y de Responsabilidad Compartida Campo-Ciudad que progresa en base a la Educación Alimentaria y la sustitución de hábitos enfermantes e individualistas por hábitos saludables y solidarios. Aunque muchos hablan de ello en jornadas, nadie está haciendo lo que nosotros estamos haciendo con fuerza propia y sin subvenciones ni patronazgos.

En este verano 2015, tenemos por delante un desafío económico: superar el desfase de tesorería de finales de julio y, dada la estabilidad de los gastos y el descenso de los ingresos en agosto, un nuevo bache a finales de este mes.

Para sobrevivir, necesitamos apoyo financiero. Llamamos a suscribir títulos de 500 euros de aportación voluntaria al capital social de la cooperativa con 2 años de duración, posible renovación posterior y sin retribución alguna, aparte del descuento sobre alimentos vinculado a las aportaciones económicas al capital social y a las horas de trabajo voluntario.

L@s colaborador@s que deseen formalizar su apoyo haciéndose soci@s de pleno derecho de La Garbancita Ecológica mediante la aportación obligatoria mínima de 1000 euros (2 títulos de 500 €), podrán hacerlo por este procedimiento.

Lamentamos lanzar este S.O.S. en pleno periodo de vacaciones. Pero es ahora cuando necesitamos ayuda urgente. Gracias.

El Consejo Rector, 28 de julio de 2015.

sigue

2. DEBATES MANTENIDOS HASTA EL 10 DE AGOSTO

2.1.- CON L. G. Miércoles 29 de julio de 2015 19:19

Después de leer el comunicado, me gustaría que me explicaseis cómo funcionan las modalidades de colaboración que estáis pidiendo, ya que no entiendo en qué consisten, os copio parte de vuestro texto:

Para sobrevivir, necesitamos apoyo financiero. Llamamos a suscribir títulos de 500 euros de aportación voluntaria al capital social de la cooperativa con 2 años de duración, posible renovación posterior y sin retribución alguna, aparte del descuento sobre alimentos vinculado a las aportaciones económicas al capital social y a las horas de trabajo voluntario.

L@s colaborador@s que deseen formalizar su apoyo haciéndose soci@s de pleno derecho de La Garbancita Ecológica mediante la aportación obligatoria mínima de 1000 euros (2 títulos de 500 €), podrán hacerlo por este procedimiento.

Por favor, me podríais explicar en qué consiste cada una?

Por otra parte, no sería posible que los consumidores pagásemos una cuota mensual o anual fija de modo que obtengáis un poco de desahogo económico?

Respuesta

Hola L.

Agradecemos tu interés. Es cierto que en el comunicado no quedan claras las formas de participación en La Garbancita.

Existen 3 modos de pertenencia a la cooperativa según los estatutos.

El primero es el de colaborador/a. Se le atribuye a aquella persona que se apunta a la cooperativa y hace pedidos a través de la tienda online facilitando con su regularidad y su anticipación, la estabilidad de nuestros ingresos y la previsión de pedidos a l@s agricultor@s.

El segundo es el colaborador/a activ@ (articulo 8 de los estatutos) que, además de comprar con regularidad, participa con trabajo voluntario en apoyo en la tienda o en otras tareas de la cooperativa. Ese trabajo también da derecho a un descuento en función del número de horas al mes que aporta: del 3% si aporta de 3 a 7 horas de trabajo voluntario al mes; del 5% si aporta de 8 a 12 horas y del 7% si aporta de 13 horas en adelante.

El tercero es el socio de pleno derecho (artículo 6 de los estatutos) que realiza una aportación obligatoria al capital social de 1000 euros (2 títulos de 500 euros cada uno). También puede hacer aportaciones voluntarias por encima de esos 1000 euros (siempre en títulos de 500 euros). Su contribución al capital social, ya sea obligatoria o voluntaria le da derecho a un descuento en la compra de alimentos del 1% (si ha dado 1000 euros), del 2% (si ha dado 2000 euros) o del 3% (si ha dado 3000 € o más) en sus compras mensuales. Dicho descuento se aplica en el primer pedido que realice el mes siguiente.

Una persona puede ser socia y también colaborar activamente en cuyo caso tiene derecho al descuento de ambas modalidades y, dependiendo del capital y el trabajo aportados puede recibir un descuento máximo del 10% (cuando dedica más de 13 horas al mes y ha depositado más de 3000 euros al capital social).

Una persona colaboradora (activa o no), sin necesidad de adquirir las obligaciones del soci@ puede, si lo desea, apoyar a la Garbancita suscribiendo uno o 2 o más títulos de 500 euros de aportación voluntaria. Las aportaciones voluntarias son por un plazo determinado -proponemos que sea de 2 años y prorrogables si hiciera falta-. Al finalizar dicho plazo la cooperativa las devolvería. En la práctica las hemos reintegrado si la persona

sigue

nos indicaba que tenía necesidad de ese dinero aunque no hubiera concluido dicho plazo.

En la comunicación que os hemos enviado hoy estamos pidiendo aportaciones voluntarias por dos años y, sólo en el caso de personas motivadas, la incorporación como soci@s de pleno derecho. Estas aportaciones tienen derecho a descuento en las compras con el límite de 3% al alcanzar los 3000 euros o los 6 títulos.

En cuanto a la sugerencia de cobrar una cuota anual o mensual, nos la hemos planteado en diversas ocasiones, sobre todo, vinculándola a la recepción gratuita de nuestra revista bimestral Tachai, pero hemos preferido no incrementar la presión económica sobre consumidores, colaboradores o cooperativistas.

C. Rector.

2.2.- CON L. M. El Viernes 31 de julio de 2015 14:28,

He visto vuestro comunicado y siento las dificultades por las que pasáis; creo en este proyecto y os animo a seguirlo intentando.

La iniciativa que proponéis me parece interesante, pero dudo que resuelva el problema; creo recordar que no es la primera vez que las cuentas se desbocan... en la línea de los mensajes que ya habéis recibido, sugiero soluciones permanentes como una cuota mensual o anual, que puede ir asociada o no a la revista. Además, os pediría que vieseis la posibilidad de hacer una aportación de sólo un título de 500 en vez de los dos que son ahora obligatorios, el verano es un momento de muchos gastos...

Por otro lado, habláis de "una plantilla sobredimensionada" como uno de los problemas que han llevado a esta situación; me gustaría saber qué estáis haciendo para resolver este problema.

Respuesta a L.

El problema de La Garbancita, tal como expresa el texto enviado, es multicausal. Hay dificultades externas que se pueden ir superando a través de tesón, experiencia y cooperación. Pero, los problemas internos son un sumidero para la potencia innovadora de un colectivo.

La ideología militante corre el riesgo de poner los deseos por delante de la realidad. Simétricamente, la ideología conservadora, al poner la realidad por delante de los deseos, se mueve entre la queja y la apología de lo que hay. El pensamiento militante madurado y evolucionado tiene la posibilidad de administrar la tensión entre el cambio de relaciones en el interior de una empresa social (horizontalidad, democracia, igualitarismo, generosidad) y la garantía de que se salvaguarde la eficacia, la productividad y la estabilidad económica. Esto es lo que estamos haciendo: aprender a administrar esta tensión y, tal como dice el texto enviado:

Estamos cargados de problemas, pero también de experiencia y de deseo. A partir de ahora, nadie podrá imponer derechos ilimitados sobre los derechos de otr@s trabajador@s y las legítimas necesidades de un proyecto social avanzado.

Si algunas personas no cooperan en base a un vínculo ideológico o ético, hay leyes laborales que establecen un marco de relaciones objetivo que cumpliremos y haremos cumplir.

La propuesta de cuota mensual o anual es una propuesta razonable -hace años la estuvimos considerando-, pero tiene el problema de encarecer de forma indirecta y general el precio de los alimentos para tod@s l@s consumidor@s, lo que contraviene una finalidad presente en los estatutos: proveer de alimentos ecológicos de calidad con precios justos para los agricultores y asequibles para los consumidores.

sigue

Creemos que es mejor interpelar, tal como hemos hecho a las aproximadamente 75 personas que se preocupan, además de por los alimentos, por la dimensión social, cultural y transformadora de La Garbancita Ecológica dándoles la oportunidad de suscribir, al menos, una aportación voluntaria de 500 euros. Si aspiramos a que mucha gente se incorpore a nuestro proyecto, es necesario respetar la pluralidad y los distintos niveles de compromiso en l@s consumidor@s de la cooperativa.

Si alguna de las personas a las que nos hemos dirigido desea suscribir más de un título, puede hacerlo. Con una aportación de 2 títulos, cumple la norma estatutaria que exige, para ser socio de pleno derecho, realizar una aportación mínima obligatoria de 1000 euros. También puede dar 1000 euros o más y no desear ser socio. Existe un mecanismo de compensar estos apoyos mediante una rebaja, vía descuento, en el precio de los alimentos en función de las aportaciones al capital social y/o el número de horas de trabajo voluntario mensual.

C. Rector.

2.3.- CON L. M. Sábado 1 de agosto de 2015 12:43

Buenos días, siento mucho que la situación actual sea tan grave.

Sé que habéis meditado y debatido mucho sobre ello pero ¿no sería posible dejar de hacer los descuentos mensuales mientras siga habiendo esta tensión de tesorería? Para los beneficiarios no supone mucho y, sin embargo, todos los descuentos sumados servirían para apoyar en estos momentos.

Por supuesto contad con una aportación de 500 euros por mi parte y otros 500 por parte de P.
Un saludo.

Respuesta del C. Rector, domingo 2 de agosto de 2015 19:31

Respecto a la generosa oferta de ceder, otra vez, los descuentos de l@s colaborador@s activ@s y cooperativistas te recordamos que ya lo hicimos durante casi 2 años (2013-2014). Cuando reactivamos este derecho a principios de 2015, argumentamos que no era justo cargar, durante tanto tiempo, a l@s consumidor@s activ@s con un coste cuyo origen está en nuestra deficiente gestión económica y organizativa.

En la asamblea de La Garbancita de finales de 2014 dejamos claro que los derechos de l@s trabajador@s disfrutaban de una sobreprotección respecto al derecho de los consumidor@s activ@s. Esta sobreprotección procede de una concepción errónea de las relaciones laborales en una empresa social y explica la impunidad de algunas actitudes incorregibles. L@s trabajador@s del Consejo Rector, al ser incapaces -hasta la fecha- de resolver estos problemas, tampoco debemos ser protegidos. Si no servimos, debemos retirarnos de la dirección de la cooperativa y, si no hubiera alternativa, habría que vender La Garbancita a quien la quiera comprar para recuperar el capital invertido.

Ahora estamos en otra fase. Intentamos superar nuestras deficiencias respetando todos los derechos y exigiendo todos los deberes con flexibilidad frente a quienes están aprendiendo pero con tolerancia cero respecto a quienes -hasta ahora- han hecho lo que han querido sin reparar en las consecuencias. Incluso alguna de estas personas se ha ofrecido a aplazar parte de su sueldo para pasar el bache. El Consejo Rector no acepta pequeñas inversiones para maquillar trabajos deficientes y comportamientos conspirativos sin que medie autocrítica pública.

Al abordar la superación de nuestras limitaciones como colectivo -no sólo las del equipo profesional- de forma transparente y participativa, tenemos la oportunidad de salir adelante sin cargar a nadie con errores ajenos. La solidaridad de l@s consumidor@s activ@s está demostrada. Ahora debe expresarse la capacidad de la dirección colectiva de La Garbancita para deshacer los cuellos de botella manteniendo la innovación, la iniciativa y la autoridad.

C. Rector.

sigue

2.4.- CON I. M. Lunes 3 de agosto de 2015 22:35

Yo no puedo hacer en este momento aportación económica. En cuanto al pago de los salarios no sé si se ha considerado la posibilidad de dividir el pago anual en 12 pagas iguales en lugar de en 14 que van a hacer siempre coincidir la paga de julio con unos de los meses conflictivos del año.

Por otro lado es preocupante también el tema de las facturas pendientes a proveedores, según nos informáis había una factura de hacía unos meses que estaba también pendiente. Desconozco el trabajo de vuestro día a día y si el tema contable se está consiguiendo retomar con alguien profesional en la materia.

Tampoco puedo opinar sobre los problemas internos entre los trabajadores. Lo que sí afirmais es que la plantilla está sobredimensionada y por el trabajo y tareas que yo puedo percibir sí hay trabajo que hacer, desde el principio se ha recalcado la falta de preparación de algunas personas y tampoco sé si la distribución de tareas y responsabilidades es el centro de los problemas. Sé que en vuestras asambleas de trabajadores tratáis de solucionar los problemas del día a día, y en eso os doy todo mi apoyo pues ya sabemos cómo nos trata el mercado laboral a los trabajadores y para otros el sobredimensionamiento tiene fácil solución.

En alguna ocasión se ha hablado de poder rentabilizar el local para compartir gastos, pero por utilizarse para alimentos creo que está descartado. Aunque ya habéis contestado a L., yo también estoy de acuerdo con ella en no recibir los descuentos, aunque a las personas que aportan su trabajo voluntario se le debe mantener frente a cooperativistas como es mi caso que no aportamos nuestro tiempo.

Respuesta del C. Rector

Respecto a algunas cosas que planteas podemos decirte lo siguiente: pagar el salario anual en 12 o 14 pagas no aumenta o disminuye la masa salarial. La coincidencia de un mes veraniego de baja venta con una doble paga es incómoda pero existe una cosa que se llama "contabilidad" -que nosotros, a estas alturas, no tenemos aún resuelta- que permite planificar los gastos fijos contando con su estacionalidad, dotar las amortizaciones, etc. La contabilidad tiene que funcionar y los paliativos no deben ocultar el hecho de que no funciona. La pérdida de facturas pendientes de pago que aparecen de pronto es otro síntoma de una deficiente administración.

La plantilla está sobredimensionada porque las deficiencias en formación profesional, en iniciativa y en voluntad de superación, nos han obligado contratar a personas profesionales para superar el desorden. Después de varios años de interminables debates en asamblea, sin perder de vista el respeto a las personas y las oportunidades para que superen sus dificultades, necesitamos concentrarnos en el respeto a las personas agotadas por realizar el doble de tareas de las que le competen y en el respeto a un proyecto que no puede convertirse en una entidad benéfica para la empleabilidad de personas con pocas habilidades y poca voluntad de cambio.

Como bien dices no podemos compartir un local, que es una tienda-almacén, con terceros. Lo que sí podemos es mejorar la exposición, la iluminación y la distribución de espacios, aumentar el número de proveedores, limpiar y decorar la fachada haciéndonos notar como cooperativa de alimentos ecológicos, aumentar nuestra relación con el tejido asociativo de Vallecas y poner varias veces al año carteles en 1000 portales alrededor de La Garbancita.

sigue

Agradecemos tu cesión del descuento en los alimentos pero, estamos en la línea argumental que ofrecimos a L. Ahora todos tenemos que espabilar. Nadie debe tener una protección incondicional cuando no se protege a sí mismo ni a sus compañeros ni al proyecto que le brinda un puesto de trabajo.

C. Rector.

2.5.- CON C. DE M. Martes 4 de agosto de 2015 11:35

Lamento mucho la situación tan grave que en todos los sentidos atraviesa la cooperativa. Por mi parte, sintiéndolo mucho, de momento no puedo aportar nada económicamente porque mi marido lleva en el paro un año y todavía tenemos muchas cargas con mis dos hijos en casa estudiando etc etc. Podéis seguir contando con mi pequeña colaboración quincenal y renuncio al descuento que por ello me correspondía. Es la única manera que se me ocurre ahora mismo de contribuir.

Por otra parte en algún momento, también en momento de crisis, se hizo la propuesta de incrementar algo los precios a los que compran en La Garbancita y no colaboran de ninguna manera en el proyecto. No la he visto reflejada (la propuesta) en esta ocasión y yo la vuelvo a lanzar....

Respuesta del Consejo Rector

Respecto a la subida de los precios como medida para superar la crisis de tesorería, tras la última subida del 2012 y los debates que esta propició, podemos decirte que no la compartimos. Una sociedad cooperativa es una empresa social. En nuestro caso La Garbancita es, además, sin ánimo de lucro. Esto quiere decir que, de haber beneficios no se repartirían entre los propietarios-cooperativistas sino que se dedicarían a la mejora de los productos y servicios, de las retribuciones de l@s trabajador@s y la provisión al fondo de educación y al fondo social para estabilizar financieramente el proyecto. En los fines de La Garbancita Ecológica se encuentra conseguir precios asequibles para los consumidores al tiempo que justos para los agricultores. Una vez dedicados los posibles excedentes a los objetivos señalados, el siguiente objetivo sería bajar los precios.

Una subida de precios para tapar problemas organizativos vinculados a la ineficacia y el individualismo de algunos trabajadores (y la incapacidad del equipo coordinador para

superar estos problemas) traslada la responsabilidad a l@s consumidor@s. Estamos aprendiendo a compaginar los derechos de l@s agricultor@s, l@s consumidor@s, los cooperativistas que han puesto sus ahorros en este proyecto y l@s trabajador@s. En los últimos 4 años hemos tenido un respeto fanático por trabajador@s que no han estado a la altura laboral y comunitaria. Ahora estamos rectificando. Es difícil, pero es nuestra obligación. Los derechos que tod@s tenemos tienen un límite. Ese límite está en los derechos de los demás individuos y los derechos de la comunidad. Por eso, lo que debemos hacer no es subir los precios o eliminar el descuento de l@s colaborador@s activ@s, sino conseguir la colaboración leal de tod@s l@s trabajador@s y lograr una dimensión de la plantilla justa y sostenible.

C. Rector.

2.6.- CON C. P. (agricultor). Miércoles 5 de agosto de 2015 8:49.

Me estáis dejando de piedra. No imaginaba que la situación era tan grave. Se puede saber a cuánto asciende la deuda? No sé hasta dónde puedo ayudaros, como sabéis, este año he tenido una mala cosecha de aceite y cereal.

sigue

Respuesta, sábado 8 de agosto de 2015 22:17

Gracias por tu interés. La deuda a finales de julio es la que expresamos en nuestra carta. Hemos enviado dicha carta a 73 personas y, hasta la fecha, hemos tenido 34 respuestas incluida la tuya. Como habrás visto, de estas respuestas se han destacado 5 debates que también hemos hecho públicos. Hemos recogido hasta la fecha aportaciones por un total de 14.500 euros. A día de hoy hemos pagado los salarios de julio de todas las personas menos 2 hasta atender todos los vencimientos de agosto. Teniendo en cuenta la caída de ingresos de julio incluida la primera cesta básica de 5 de agosto, nos enfrentamos a una nueva amenaza con los salarios de agosto y los alquileres que se pagan en la primera semana de septiembre. Estamos satisfechos con la respuesta, no sólo económica sino también tomando posición ante los problemas y controversias internas que, afortunadamente, estamos resolviendo sin perder la compostura ni la iniciativa en la actividad diaria. Seguiremos informando.

Acabamos de enviarte el acta del encuentro que tuvimos La Garbancita Ecológica y sus agricultores preferentes en Quero el pasado 30 de julio. Esperamos tus aportaciones.

C. Rector.

sigue

3. SITUACION ECONOMICA Y ORGANIZATIVA DE LA GARBANCITA A FINALES DE AGOSTO DE 2015

La proyección económica entre la fecha de hoy (27 de agosto) y el 7 de septiembre nos muestra unos ingresos totales de 18.479€ (6.979 € de bancos y cajas y 11.500€ de cobros pendientes) y unos gastos totales de 25.874€ (12630€ de proveedores; 777€ de asentador y transporte; 8.395€ de salarios de agosto (incluyendo 1860€ de salarios pendientes de julio); 2.400 euros de alquileres; 1.280€ de teléfono, luz y otros servicios; 1.089€ de 2º y último pago para nueva web; y 303€ de ampliación software Dolibarr). Estas cifras arrojan un saldo de -7.395€.

Todo esto sin contar los gastos que debemos asumir para actualizar nuestras existencias en almacén para atender el crecimiento previsible -y necesario- de las ventas en septiembre. Las compras que realicemos se pagarán, en su mayoría, a partir de finales de septiembre. Esperemos que las ventas crezcan lo suficiente para que el margen comercial que generan sea capaz de atender los vencimientos de dichas compras, teniendo en cuenta que estamos descapitalizados.

Con las aportaciones recibidas (hasta la fecha, 15.000€), hemos financiado el déficit de finales de julio y principios de agosto, pero no llegamos a financiar el déficit actual de 7.395€ que aparece a finales de agosto y principios de septiembre.

Para la financiación de este último déficit contamos con suscripciones comprometidas pero no desembolsadas (3.000€). Faltarían 4.395€ a corto plazo para cuya financiación apelamos a nuevas aportaciones de quienes, a finales de julio, estaban de vacaciones y no vieron nuestra petición.

En el aspecto organizativo, tal como expresamos en nuestra carta del 28 de julio pasado, hemos procurado enmendar los errores de los últimos años al coexistir pacíficamente con un desorden y un incumplimiento generalizado de las obligaciones laborales. Durante el mes de agosto hemos seleccionado profesionales en el terreno de la contabilidad y la administración y probado a l@s profesionales contratad@s entre mayo y junio para ocuparse de la administración con resultado favorable en un caso y desfavorable en otro.

Hemos descendido hasta el último detalle del análisis de las tareas, áreas, circuitos cooperativos y responsabilidades en administración, contabilidad y tienda.

Estamos en un proceso de profunda renovación según las pautas establecidas en nuestra carta de finales de julio. Al haber tenido que recurrir a nuevas contrataciones, ante la imposibilidad de que la cooperativa funcione con un mínimo de orden, es imposible mantener una doble carga salarial por las mismas funciones.

Hemos aplicado una sanción de 14 días de empleo y sueldo a una trabajadora por 2 faltas graves y hemos extinguido la relación laboral con una trabajadora por causas económicas, organizativas y productivas, pagándole la indemnización correspondiente. En los casos en que no existe acuerdo ni vínculo ideológico y/o ético, las relaciones laborales deben someterse al arbitrio de las leyes laborales.

El proceso aún no está finalizado y se debate públicamente en las asambleas-desayuno de trabajador2s, en las reuniones orgánicas y en la lista de correos de los 73 cooperativistas y consumidor@s activ@s a las que dirigimos esta correspondencia.

Este proceso debe conducir a una reconstrucción de los protocolos, las normas, la cooperación y el respeto mutuo que permita la supervivencia de nuestro proyecto agroecológico y autogestionado. Sin perder ninguno de sus valores fundacionales, el verano de 2015, lejos de ayudar en el terreno de los ingresos, ha mostrado el peor resultado de los últimos años.

No debemos ni un céntimo a nadie externo a la cooperativa. Con autofinanciación, recuperación de la actividad económica tras el verano, descenso de los gastos fijos y aumento de la eficiencia colectiva con personas más preparadas, motivadas y leales, estamos en condiciones de solicitar responsablemente una nueva ayuda para salir del bache en el que nos encontramos por los motivos expuestos, incluyendo los errores del Consejo Rector en el terreno de las relaciones laborales.

Para el equipo de dirección, la dureza de este proceso es proporcional a la profundidad de nuestras propias deficiencias como delegad@s de los cooperativistas, colaborador@s, agricultor@s y amig@s de La Garbancita. Pero no todo ha sido negativo. Nos han contestado 38 personas, 22 de ellas desembolsando o anunciando aportaciones económicas por importe de 18.000€ y hemos mantenido innumerables debates críticos y autocríticos potenciando la dirección colectiva y la cohesión interna. Avanzamos, no echándole la culpa a nadie sino superando nuestros errores. Estamos en el camino.

Consejo rector de La Garbancita Ecológica

Manifiesto antitaurino

La continua tiranía que el ser humano ejerce sobre los animales se manifiesta en múltiples aspectos que cualquiera puede contemplar día a día. Pero quizás el que mayor rechazo puede causar en una persona sensible es el espectáculo taurino. Además de ejercerse un acto de abuso hacia un ser indefenso, este se produce con la complicidad y connivencia de las altas instancias, de los medios de comunicación y del publico que alienta, jalea y apoya.

Decimos que el toro es un ser indefenso porque por muchas astas y fuerza que tenga, jamás podrá vencer la inteligencia, el numero y los medios que el ser humano va a poner en el ruedo para acabar con él tras ejercer unos cuidados y muy elaborados actos, que algunos llaman arte y estética, cuyo fin no es más que el ir destrozando su cuerpo poco a poco para así convertirlo en un guiñapo sangriento a merced del torero.

Quizás alguno piense que el toro nace para morir en la plaza y que sin Fiesta en los ruedos la especie se extinguiría. Para cualquiera que respete a los animales el predeterminar a una serie de individuos para ser masacrados es, cuanto menos, un acto de crueldad premeditada. El toro de lidia es un bóvido cuya bravura no es más que la selección que los ganaderos han hecho a lo largo de muchos siglos y que han acrecentado incentivando sus rasgos violentos desde que el animal nace. Aun así, muchos toros de lidia son tildados de mansos al llegar a la plaza de toros y sufrirán aún más castigo, si cabe, por su falta de "bravura".

Los medios de comunicación nos venden que fuera de España la fiesta de los toros es admirada. Nada más lejos de la realidad. Cualquiera que trate con extranjeros se dará cuenta que el estereotipo del torero y la fiesta de los toros es una lacra que nos ancla en un pasado que por todos los medios estamos intentando dejar atrás. La imagen de bárbaros y país violento y atrasado no nos la quita nadie. Es cierto que los turistas acuden a las plazas de toros por curiosidad y sin saber exáctamente qué es lo que acontece dentro. Pero muchos no son capaces de ver terminar la corrida y salen horrorizados, sobre todo si se encuentran cerca de la arena, donde los detalles de las heridas que va sufriendo el toro son más evidentes. Tan dantesco es el espectáculo que Televisión Española tiene prohibido a sus cámaras y realizadores tomar planos cortos del toro durante la faena.

La declaración de ciudades y pueblos "anti-taurinos" ha sido un paso importante para comenzar a demandar una verdadera revisión de lo que es cultura y tradición en España. A pesar de los esfuerzos que el mundo taurómaco está desplegando, la gran mayoría de la sociedad española está posicionada, claramente, en contra de las corridas de toros. Un espectáculo cruel, sangriento y violento no puede ser considerado "Fiesta nacional" de ningún país que se considere civilizado. Los impuestos que todos pagamos no pueden seguir alimentando una fiesta basada en la crueldad y tortura hacia los animales.

Los personajes públicos deben replantearse qué imagen dan acudiendo a las matanzas de toros, sobre todo si lo hacen de forma oficial y asumiendo el papel de representantes sociales.

Manifiesto Antitaurino.

La tortura no es arte ni cultura

¿SABE USTED LO QUE ES UNA CORRIDA DE TOROS?

"Y de repente el toro miró hacia mí. Con la inocencia de todos los animales reflejada en los ojos, pero también con una imploración. Era la querella contra la injusticia inexplicable, la súplica frente a la innecesaria crueldad".

Antonio Gala

El encierro en la oscuridad

Antes de la corrida se encierra al toro en un cajón oscuro (chiquero), lo que tiene el efecto de aterrorizarlo. Cuando lo sueltan y antes de que llegue al ruedo, le clavan el primer arpón de puntas aceradas (divisa). Un animal previamente maltratado, manipulado, encerrado en la oscuridad y con el dolor que le produce la divisa, recorre al galope el ruedo en una actitud aparentemente furiosa. Realmente, cuando el toro desemboca en la plaza, es un animal aterrorizado que busca desesperadamente la salida.

Los puyazos

El picador debe clavar la pica en el cuello del toro delante de la cruz. Teóricamente debe penetrar sólo la punta de acero de 3 centímetros, pero siempre clavan también los 11 centímetros que siguen hasta el tope, lo que representa heridas de 14 centímetros de profundidad y hasta 40 de extensión, que producen al toro un dolor intensísimo y que lo destroza por dentro. Algunos picadores retuercen la pica para aumentar la penetración, se apoyan en la barrera y hieren detrás del morrillo o en el costado para provocar una hemorragia abundante o perforar el pulmón. Si el toro le parece al torero demasiado peligroso el picador lo «castiga» escrupulosamente dejándolo chorreando sangre, medio muerto y limitado grandemente en su capacidad de movimiento. Cada toro recibe una media de 3 ó 4 puyazos.

Los pases de muleta

Después que los picadores dejan al toro hecho una piltrafa, el torero demuestra su «valor» dándole pases de muleta, agotándolo por el esfuerzo y la pérdida de sangre. El toro, además de mansurrón, es un animal miope, daltónico, torpe e ingenuo que embiste al trapo que agitan delante de él, creyéndole culpable de sus males. Llaman asesino al toro que no se deja engañar y embiste al torero.

Las banderillas

Las banderillas terminan en afilados arpones metálicos de 5 centímetros y más largos aún en las banderillas negras. Los banderilleros clavan 4 ó 6 de estos arpones en las mismas horribles heridas de los puyazos o cerca de ellas. A cada movimiento del toro, las banderillas se mueven hacien-

Son el espectáculo público de la tortura sangrienta, cruel y prolongada de un mamífero superior capaz (como nosotros) de sentir dolor. La corrida no es más que una técnica de tortura, comparable a las que se emplean con los humanos, capaz de transformar a una persona entera en una piltrafa a la que se puede manejar como se quiera.

do que los arpones horaden y desgarren, cada vez más, la carne, aumentando la hemorragia y «completando» la sádica labor del picador. El terrible dolor que le producen todas estas heridas y el destrozo de los músculos del cuello, es lo que obliga al toro a agachar la cabeza. Cuando el toro llega al ruedo tiene el «grave defecto» (debe ser un «error» de la Naturaleza) de llevar la cabeza alta. En esta postura, para matarlo, el torero se tendría que subir a una escalera para clavarle la espada y no sería práctico ni conforme a la sublime «dignidad» de estos torturadores.

Entrar a matar

Se trata de clavar la espada de casi un metro cerca de las vértebras para lesionar el corazón o algún vaso sanguíneo importante. Esto es la teoría y no pasa casi nunca. Lo más normal es que la espada sólo acierte a alcanzar los pulmones y que el animal agonice lentamente ahogado en su propia sangre, después de varios intentos infructuosos el toro todavía está vivo, agonizante, gimiendo lastimeramente, vomitando sangre y perdiendo la orina.

La puntilla, el arrastre y el descuartizamiento

Finalmente, se le da la puntilla para intentar seccionar la médula espinal. Si la médula no es seccionada sino sólo dañada, el toro no está realmente muerto, sino con un cierto grado de parálisis y es arrastrado vivo y consciente (en Murcia, en septiembre de 1979, el toro se levantó cuando era arrastrado). Aun en el caso de que la médula quede seccionada, la cabeza del toro sigue «viva» unos minutos, por lo que siente perfectamente el dolor al cortarle las orejas. El toro nunca llega totalmente muerto al segundo acto de la carnicería, en esa trastienda de la plaza donde ya no hacen falta lentejuelas para descuartizar. Lo más terrible de esta historia no es tanto morir como ser torturado hasta la muerte, por diversión. Y todo esto ¡en nombre de la virgen de la Macarena, de la virgen de la Soledad y del Jesús del Gran Poder!

ALA (Alternativa para la Liberación Animal)
http://www.eroj.org/entero10/item05.htm

De las protestas a las propuestas

España es el único país de la Unión Europea en el que los movimientos sociales han conseguido una expresión electoral significativa. En las últimas elecciones europeas, Podemos, un partido nuevo vinculado al 15M, obtuvo una importante representación. Pocos meses después, en las elecciones municipales y autonómicas de mayo de 2015, una constelación de candidaturas unitarias, inexistentes meses antes y más o menos participadas por Podemos, se convirtieron en 1ª o 2ª fuerza en infinidad de circunscripciones electorales.

Esta progresión -que se produce a costa de sus rivales electorales tanto de izquierdas como de derechas- se explica por 3 factores principales: primero, los efectos de las políticas neoliberales del bipartidismo PSOE-PP; segundo, la ambivalencia de los partidos de izquierda, tanto estatal como nacionalista; y tercero, la crítica democrático-radical del movimiento 15M que, en el verano de 2011, se transmitió a barrios y ciudades, contaminando la totalidad de las luchas sociales y condicionando intensamente la agenda política en el estado español.

Entre 2007 y 2014, el paro pasó de 2,1 a 5,9 millones de personas. Con la subida del Euribor (del 2,2 % en 2007 al 5,4 % en 2013), 300.000 familias pierden su vivienda por una estafa hipotecaria a gran escala organizada por bancos, políticos, notarios y jueces. Recortes sociales, privatizaciones y EREs disparan la precariedad, la pobreza, la desigualdad social y la emigración en un contexto de saqueo de las arcas públicas por miles de políticos estatales, autonómicos y municipales, cientos de ellos sometidos a procesos penales.

Desde el 15 de mayo de 2011, este movimiento expresó la frustración acumulada durante muchos años a través de consignas como: "PSOE-PP, la misma cosa es; no hay pan para tanto chorizo; que se vayan todos; lo llaman democracia y no lo es". En 2014, decidió pasar de las protestas a las propuestas añadiendo a "que se vayan todos", "venimos nosotros" y creando un satisfactor capaz de ocupar el espacio electoral de una verdadera oposición a las políticas antisociales y antidemocráticas de los sucesivos gobiernos. Esa opción electoral asumió su vinculación explícita a los movimientos sociales, el derecho de autodeterminación, la democracia participativa y el apoyo a la lucha del pueblo griego frente a las políticas de ajuste de la Europa del Capital y el FMI.

En las Elecciones Europeas, Podemos consiguió una notable representación con un programa democrático radical: crítica a la corrupción, al mito de la Transición Política Española (1975-1978), a la forma de estado (monarquía), a la estructura del estado (autonomías), a la ausencia de pluralismo político y de división de poderes y a la subordinación de la economía nacional a los dictados del Banco Central Europeo y el Fondo Monetario Internacional. Sin embargo, se olvidó de la dimensión militar (OTAN y Bases Norteamericanas en territorio español), culpable de las guerras en Oriente Medio y Próximo que producen cientos de miles de muertes y millones de desplazados, colocando a nuestro país en alto riesgo.

Al atreverse a construir un partido, embarcarse en procesos electorales y entrar en las instituciones, el movimiento asumió grandes riesgos, necesarios para seguir avanzando. Al lograr éxito electoral, la derecha tradicional, la izquierda capitalista y la izquierda radical, se movilizaron para neutralizarlo por sus excesos o por sus defectos. Ahora,

las encuestas influyen en los matices de sus propuestas electorales para las elecciones generales de Diciembre de 2015 y la parte del movimiento presente en las instituciones vive las contradicciones entre su experiencia militante (poder constituyente) y su inexperiencia institucional (poder constituido).

En muchos casos, el movimiento-candidatura ha desconsiderado la unidad con colectivos y militantes veteranos sólo porque no pertenecían a su dinámica asamblearia. En otros, partidos desplazados de la institución por el ascenso de la nueva candidatura utilizan el movimiento para el desgaste electoral de los recién llegados. El PSOE se coaliga con el poder popular emergente para desequilibrarlo en beneficio propio.

Estamos ante un movimiento constituyente limitado y contradictorio cuyos representantes institucionales proceden de la movilización popular. La presencia de estos militantes en las instituciones puede ayudar a resolver los problemas de la ciudadanía dando el lugar a quienes llevan muchos años defendiendo sus mismos postulados y aumentando – no disminuyendo- la participación, la unidad y la organización popular que les ha puesto donde están.

Simétricamente, los colectivos y militantes sociales veteranos deben reconocer a quienes, en buena lid, han demostrado su fuerza con contenidos, movilización, organización, votos y zozobra de los enemigos de los derechos humanos y la democracia. Si lo conseguimos, entraremos en un círculo virtuoso de protestas y propuestas para la igualdad, la justicia y la seguridad de tod@s. De no ser así, volveremos al eterno retorno "auge-crisis-impotencia" de los movimientos sociales en los últimos 38 años.

Manifiesto Euromarchas por la Dignidad

Por una Europa de las personas, digamos ¡basta! a la Europa del capital

Cada vez más personas, ciudadanas de la llamada Unión Europea, acaban el día habiendo perdido el trabajo o viendo cuestionados y mermados los derechos a una vivienda y a una salud dignas, a una educación igualadora o unas pensiones suficientes. La llamada crisis financiera ha sido la excusa perfecta del capitalismo globalizado para reducir al mínimo los derechos ciudadanos y desposeer a los pueblos de su soberanía democrática.

Sabemos reconocer al opresor, el tradicional poder tiránico de los muy ricos, que se ha transformado hoy en totalitarismo financiero sobre la base de nuestros propios ahorros gestionados desde sus bancos; pero también hemos aprendido a conocer y desenmascarar a los políticos que se eligieron para servir al pueblo y, sin embargo, sirven al poder del dinero y han pactado antidemocráticamente las normativas europeas con el capital y no con la ciudadanía.

Cuando nuestros representantes han supeditado la democracia a la codicia de los mercados, habremos de decir ¡basta!

Cuando la Troika nos está ahogando con una deuda soberana ilegítima, que en su origen era de los bancos, priorizando su pago a cualquier gasto social y llegando a sumir a pueblos, como el griego, en la esclavitud, habremos de decir ¡basta!

Cuando a los países del sur de Europa se nos ha negado, mediante la Europa monetaria y el pacto del Euro, la posibilidad de realizar políticas autónomas para combatir el insoportable nivel de paro y salir de la crisis, habremos de decir ¡basta!

Cuando una mayoría de parlamentarios europeos han votado promover un tratado de libre comercio entre EEUU y la UE, el TTIP (Acuerdo Transatlántico para el Comercio y la Inversión) que permitirá a las transnacionales operar al margen de las instituciones democráticas e incluso procesar a los gobiernos ante tribunales especiales sin control democrático, si defienden el libre mercado por encima del interés general, habremos de decir ¡basta!

Cuando en Europa existen territorios paraísos fiscales, que poseen normas en beneficio de las personas ricas, grandes capitales y empresas, constituyendo plataformas para la elusión, evasión y fraude fiscal, para los negocios turbios, la especulación financiera o el lavado del dinero de los corruptos y de la criminalidad organizada, habremos de decir ¡basta!

Cuando nuestro medio ambiente, bosques, atmósfera, ríos y mares continúan su deterioro sin que se implementen medidas radicales y eficientes para detenerlo y sin que se respeten determinados acuerdos y medidas que se estipulan en las cumbres internacionales, habrá que decir ¡basta!

Cuando siguen sin implementarse políticas eficaces que garanticen la igualdad de género, erradiquen el machismo y acaben con la violencia contra las mujeres, habremos de decir ¡basta!

Cuando se levantan muros físicos y legales (como la Directiva de la Emigración o de la vergüenza) a personas que huyen de la guerra, la miseria y la enfermedad; y cuando se promueven políticas que auguran una Europa racista, xenófoba e insolidaria, habrá que decir ¡basta!"

Cuando esta Europa prioriza los intereses financieros y de mercado sobre los derechos humanos y el bienestar social, privatizando servicios públicos, transformando a los ciudadanos en clientes y degradando los derechos sociales (vivienda, agua, sanidad, educación, dependencia), lo que repercute especialmente en los más vulnerables, habrá que decir ¡basta!""

La tan deseada Europa, democrática, igualitaria, social, unida y en paz, que tantos y tantas soñaron tras la segunda Guerra Mundial se ha frustrado. El momento actual para la ciudadanía y los pueblos de Europa es desesperante.

Está claro que estamos en un momento de emergencia social y cívica en el que la democracia es demasiado valiosa para dejarla en manos de los mercados. Los gobiernos hace tiempo que rindieron sus armas al capital y los medios de comunicación divulgan y aplauden sus crueles políticas. Llamamos a la ciudadanía a la rebelión cívica contra la dictadura bancaria. Ha llegado la hora de que la ciudadanía asuma su papel histórico de rebelión contra la tiranía de los pocos, exigiendo otra Unión Europea al servicio de las personas y no del capital.

Por esto diversos movimientos sociales y organizaciones políticas y sindicales hemos planificado una acción conjunta de los pueblos de Europa, las EUROMARCHAS 2015. Entre los días 1 y 17 de octubre de 2015 los pueblos de Europa se movilizan hacia Bruselas para pedir un giro radical en las políticas de la Unión Europea.

En el Estado español, junto al resto de los miembros de la Unión Europea nos estamos organizando para los actos de estos días, os invitamos a las personas y entidades a participar.

Por la unión de la ciudadanía europea, Contra la Europa del capital y por una Europa de las personas, democrática, social, ambiental y solidaria

Participa en la EUROMARCHAS 2015[1]
Gibraltar - Bruselas
del 01 al 17 de octubre

http://euromarchas2015.net/
euromarchas2015@gmail.com

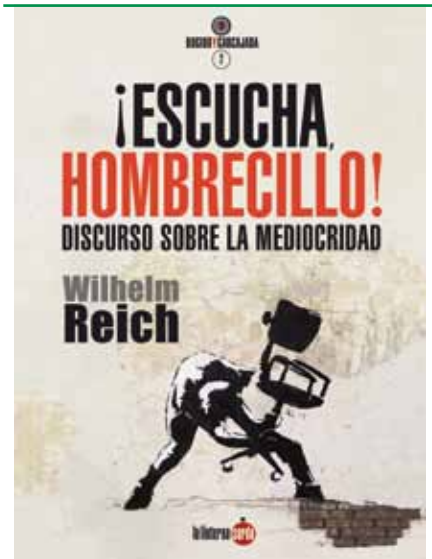
¡BASTA!, OXI, ENOUGH
Construyamos otra Europa

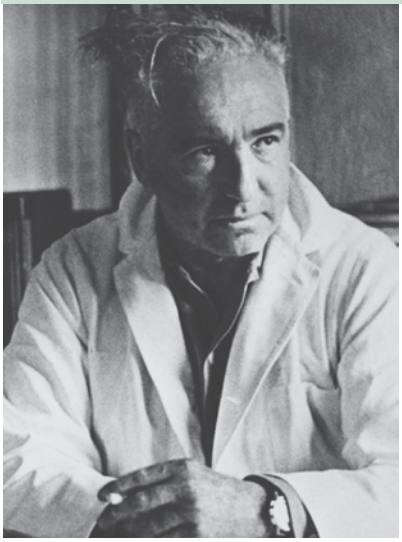
1 Para ver actividades en la ruta Suroeste-Península http://euromarchas2015.net/wp-content/uploads/2015/09/Actividades-Ruta-Suroeste-Peninsula.pdf

sigue

CAMPAMENTOS
DIGNIDAD
Somos Pueblo
EUROMARCHAS A BRUSELAS
del 1 al 17 de Octubre
Por la unión de la ciudadanía europea.
Contra la Europa del Capital y por una Europa de las personas,
democrática, social, ambiental y solidaria.
1 de octubre Salida desde Cádiz y Gibraltar
2 de Octubre. 11:30, concentración en Almendralejo (Plaza Ayuntamiento)
18:00 llegada a Mérida (Plaza de Santa María)
3 de octubre: Cáceres. A las 9:00 , salida desde Aldea Moret hasta el Bombo de Cánovas
euromarchas2015.net
EuroMarchas2015
Construyamos otra Europa
Gibraltar - Bruselas del 1 al 17 de octubre

Escucha hombrecillo. Discurso sobre la mediocridad.
Wilhelm Reich.
La Linterna Sorda (Madrid).





¡Escucha, hombrecillo!
Discurso sobre la mediocridad

La linterna sorda

'¡ESCUCHA, HOMBRECILLO!' levantó fuertes polémicas cuando salió a la luz en 1948. Es un libro clave que, para Wilhelm Reich, constituye una respuesta a los ataques pérfidos de la sociedad neurótica y "emocionalmente pestilente".

Para esta nueva traducción del texto de Reich nos hemos remitido al original traducido del alemán al inglés por el psiquiatra Theodore P. Wolfe, amigo suyo. La publicación neoyorquina de '¡Listen, little man!' se acompañó con los dibujos humorísticos del reconocido ilustrador William Steig. Hemos recuperado muchas de esas caricaturas originales enriqueciendo las páginas de la presente edición.

Las lectoras y lectores de esta obra descubrirán un texto directo, políticamente incorrecto, vanguardista tanto en el fondo como en la forma. Crítica mordaz al "hombre corriente" – el pequeño hombre y la pequeña mujer–, gris y egoísta, suplicando orden y autoridad. La narración está construida mezclando reflexiones con diálogos entre Wilhelm Reich y esos hombrecillos y mujercillas que todos llevamos dentro, estableciendo un discurso sobre la mediocridad y la "normalización" social destructora de la vida, la naturaleza y todo lo diferente. Reich apuesta por el retorno al "animal humano" generoso, cooperativo, libre y gozoso.

Las ideas originales de Reich cautivaron a Fromm, Marcuse, Adorno, Foucault, Hannah Arendt y Simone Weil. Influye abiertamente en los 'beatniks' y en las figuras relevantes de la contracultura (Ginsberg, Kerouac, Burroughs, Mailer, Salinger), es el precedente de las comunas y los 'hippies', del ecologismo antinuclear, del neocristianismo libertario, de las corrientes radical-utópicas... En Mayo del 68, el movimiento estudiantil francés grafiteaba eslóganes reichianos. En la universidad de Frankfurt, en 1968, podía leerse una gran pintada advirtiendo: '¡Lee a Reich y actúa en consecuencia!'.

Wilhelm Reich

la linterna sorda

Visibilizando La Garbancita en el barrio

Nueva etapa, nueva fachada de la garbancita

Seis años después de la llegada de La Garbancita Ecológica a la Lavandería –local emblemático de Vallecas, donde ya estuvimos como GAK del barrio en 1997- hemos decidido salir de la clandestinidad.

La Garbancita Ecológica es una cooperativa sin ánimo de lucro, de consumidores y agricultores ecológicos, no una tienda en sentido estricto. Pero esto no quiere decir que no aceptemos a consumidor@s que no hacen su pedido online, o que, simplemente, quieran conocernos y hacer una compra de prueba. Para comprar no hay que pagar ninguna cuota, pero sí apuntarse para producir una factura por esa compra y registrarla en el programa de administración y contabilidad a efectos económicos, fiscales y de control de almacén.

De vez en cuando, ponemos carteles en portales de alrededor diciendo: ¡estamos aquí con alimentos ecológicos de temporada, cercanía, vitalidad y precios justos para agricultores y consumidores! Somos un servicio público desde el emprendimiento social y la autonomía, sin subvenciones ni patronazgos. Trabajamos desde la educación alimentaria, nutricional y campesina. Estamos especializados en cultura alimentaria y suministro de alimentos en el medio escolar.

Hasta ahora no habíamos puesto ningún cartel con nuestro nombre y logotipo en la fachada para ser reconocidos por el público en general.

Lluvia Martínez, una joven y brillante arquitecta consumidora de La Garbancita nos ha preparado un precioso proyecto de limpieza y decoración de la fachada, basado en el repaso de pequeñas oquedades, dos manos de pintura de base, el reciclaje de tablas de palets, un grafiti y un cartel con nuestro nombre y logotipo. Con la aprobación de la comunidad de vecinos, un grupo de trabajador@s y colaborador@s de La Garbancita llamará a la participación para estos trabajos que se realizarán, principalmente los fines de semana a partir de finales de septiembre.

Como homenaje al enorme trabajo social realizado en la lavandería desde hace 20 años, en un lateral, mantendremos –reducido- el actual logotipo de La Lavandería-. Daremos información cumplida del calendario de estas actividades para que, quien lo desee, pueda echar una mano en estas tareas.

Consejo Rector

sigue

Estrategias tratamiento fachada

1

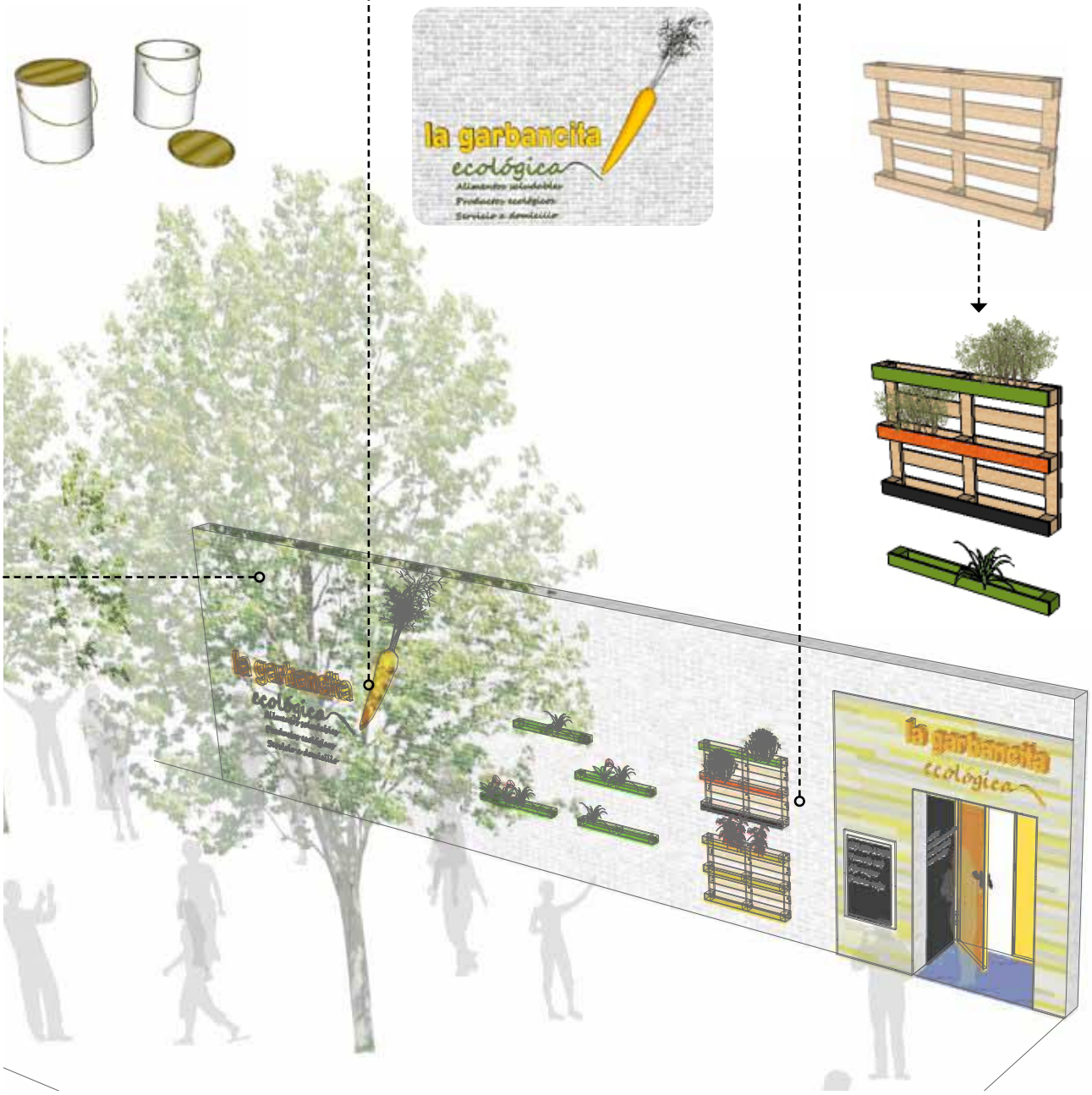
Tratar la superficie
recuperar la textura del ladrillo existente
crear un lienzo homogéneo con pintura

2

Comunicar con el exterior
-nuevo graffiti y rótulo La Garbancita
-realzar el acceso con madera reciclada
-pizarras exteriores para anunciar
*con detalle del antiguo logotipo de "La Lavandería"

3

Equipar el muro
palets reciclados como jardineras,como mobiliario-soporte para exponer producto...



¡ANÍMATE A PARTICIPAR!

contacta con lacestabasica@lagarbancitaecologica.org // 912466011 / 618215863

*diseñado por LL design www.lldesign.org

Número ESPECIAL 76 págs

Septiembre 2015
Número 49